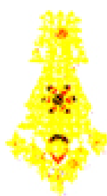
மங்கையர் மலர்

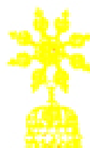


MANGAYAR MALAR மே 1999 விலை ரூ. 12

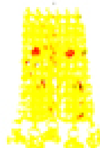
மணமகள் அலங்காரம் பிரின்ஸுடன் ஆரம்பம்











அழகுச்சிலை ஷோபா, பிரின்ஸ் நகைகளை
ரசிப்பதை மறைந்திருந்து ரசிக்கிறான் கௌதம்.
(சற்று சீக்கிரமாகவே ரசிக்க ஆரம்பித்து விட்டானோ?)

பிரின்ஸ் வழங்கும் 916 'முகூர்த்தம் கலெக்ஷன்'

(சுத்தத்துக்கான அனைத்துலக தர அளவு)

22 காரட் தங்கத்தில் உருவானவை.

ஏராளமான பாரம்பரிய மற்றும்

நவநாகரீக டிசைன்களிலிருந்து

தேர்ந்தெடுங்கள். ஒவ்வொன்றுடனும்

100% உத்தரவாதம் உண்டு.

PRINCE®
JEWELLERY

13, நாகேஸ்வர ராவ் ரோடு, பனகல் பார்க், தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 434 6783, 434 7463, 436 3137, 436 3138. E-mail : jose@md3.vsnl.net.in
(ஷோரூம் சென்னையில் மட்டுமே உள்ளது)

அச்சம் தவிர்! அச்சம் தவிர்.

அச்சம் தவிர்...

இது உங்கள் பிரச்சனை – 14

இடித்து விட்டதால் கற்பு போய்விடாது! – 9

டீ.வியைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு சென்சார் வரவேண்டும் – 17

டூ-வீலர்களில் பவனி வரும் தேவதைகள் – 33

வீரமும் விவேகமும் – 40

சாகும்போது கூடவா அடிமைகளாக சாவது? – 81

அச்சமென்பதை அறியாத அதிகாரி – 96

பொது மக்களே எங்களுக்குப் பாதுகாப்பு தாருங்கள் – 105

குடும்ப உறவுகளில் அச்சம் தவிர்க்க – 152

வண்டியில் வரும் ஆணைப் பார்த்தாலே பயமாக இருக்கிறது – 179

ஆண்கள் பகுதி

எழுதுகிறோம் மனம் திறந்து – 61

நல்ல கணவர் போட்டி – 139

உணர்(வு) கவிதை

காய்கறியா, எங்களுக்கா?

வேண்டவே வேண்டாம் – 44

மங்கையர் மலர்

மலர் : 19

இதழ் : 4

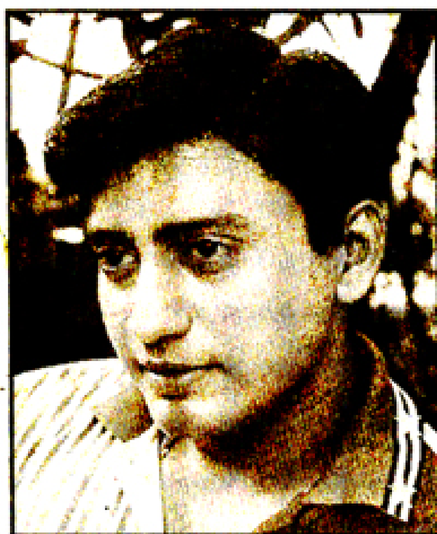
மே '99

கல்கி

2.5.99 இதழில்...

● வாஜ்பாய் அரசைக் 'கவிழ்த்த' காங். எம்.பி. கிரிதர் கோமங் பிரத்தியேகப் பேட்டி!

● பிரசாந்த் – ஒரு ஜாலி சந்திப்பு!



● மந்திரமில்லே, மாயமில்லே, மாத்திரையுமில்லே!

– எதையும் குணப்படுத்தும் புது மருத்துவம்!

உண்ணும் உணவில் இருக்கிறது அழகு – 85
புதுவிதமான சுவைகள் – 169

ஆன்மிகச் சிந்தனைக்கு

ஒரு கணம் சிரித்தாள் சூலினி – 88
படித்து வருவதல்ல தியான நிலை – 172
ஸ்ரீ அன்னையும் மலர் வழிபாடும் – 180

கதைச் சுவைக்கு

கனவிலிது கண்டேன் – தொடர்கதை – 24
ராசி நல்ல ராசி – ரேவதி பாலு – 46
வேர்களும் விழுதுகளும் – அருணா ரகுராமன் – 134
ஆணிவேர் – உமா குமார் – 162

ஆசிரியரின்...

சில வார்த்தைகள் – 5

உங்கள் கவனத்திற்கு...

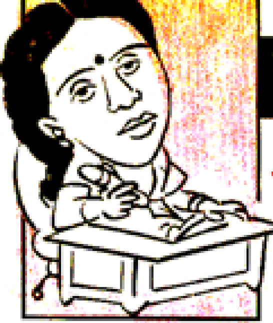
மீடியாவில் பெண்கள் – 49
இதுதான் மனம் – 159
பேசும் விநாயகரும் தகராறு டீ.வியும் – 176

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு...

அதிசயமான அறுவை சிகிச்சை ஆதரவை மீட்டுக் கொடுத்தது – 50
ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஒரே மருத்துவமா? – 131

நீங்கள் விரும்பிப் படிக்கும்...

இராசி பலன் – 107
வீட்டுக்குள் தோட்டம் – 143
இம்மாத இல்லத்தரசி – 145



சில வார்த்தைகள்....

ஒரு மழை, ஒரு வெயில் பார்க்க வேண்டும்!



இந்த உலகத்தில் உள்ள எந்தப் பொருளானாலும் சரி, அது 'பதப்பட்டு' 'செட்டில்' ஆவதற்கு என ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் உண்டு. எந்தப் பொருளுமே உற்பத்தியானவுடன் உடனே அதனுடைய முழு திறனுக்கு, ஆக்க சக்திக்கு வந்து விடுவதில்லை. உயிருள்ளது, உயிரற்றது எல்லாவற்றிற்கும் இது பொருந்தும்.

காரிலிருந்து வீட்டில் வளர்க்கும் நாய்க் குட்டி வரைக்கும் இது பொருந்தும். புதிதாக ஒரு கார் வாங்கினால் அதை உடனே நூறு கிலோ மீட்டர் வேகத்தில் ஓட்ட முடியாது. லட்சம் லட்சமாகக் கொட்டி வாங்கியிருந்தாலும் அந்தக் காரின் இயந்திரங்கள் பதப்பட்டு செட்டில் ஆவதற்கு சில காலம் ஆகும். மெதுவாக ஓட்டி ஓட்டி இன்ஜின் செட்டான பிறகு நூறு என்ன, நூற்றி நாற்பது கி.மீ. கூட வேகம் ஓட்டலாம்.

முன் காலத்தில் வீடு கட்டுபவர்கள் வருஷக்கணக்கில் வீடு கட்டுவார்கள். ஒரு மழை, ஒரு வெயிலைப் பார்க்க வேண்டும் என்பார்கள். மழைக்குப் பெருகி வெயிலுக்குக் காய்ந்து கெட்டிப்பட்ட பிறகே வீடு கட்டி முடிப்பார்களாம். அப்போதுதான் அது பல்லாண்டுகள் உறுதியாக நின்று தலைமுறைகளைப் பார்க்கிறது.

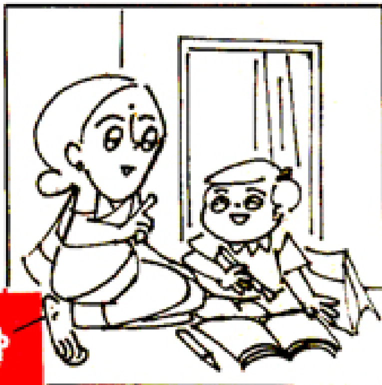
இப்படி நிறைய உதாரணங்களைச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். ஆனால் நம் உறவுகளில் மட்டும் திடீரென முளைத்து மரமாகி காய்த்துக் கனிந்து விட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோமே, அது ஏன்?

மனிதனே கரு உருவானவுடன் 'தொபுக்' கென்று அம்மா மடியிலிருந்து குதித்து விடுவதில்லை. அறுபது நாள் மகசூல், முப்பது நாள் மகசூல் என காய்கறி, தாவரங்களையெல்லாம் கண்டுபிடித்து விட்ட விஞ்ஞானிகள் நல்ல காலம் மனிதர்களை மட்டும் விட்டு வைத்து இருக்கிறார்கள். இல்லையென்றால் இரண்டு மாதக் குழந்தை, நாற்பது நாள் குழந்தையெல்லாம் பிறக்க ஆரம்பித்து விடும்-அது முடியாது என்பதாலோ என்னவோ ஒன்பது, பத்து மாதங்கள் கருவறை வாசம் செய்த பிறகே மனிதன் பிறக்கிறான்.

பிறந்தவுடனேயும் மனிதன் வளர்ந்து விடுவதில்லை. குப்புறக் கவிழ்ந்து, நீந்தி, தவழ்ந்து என எத்தனை பரிணாமங்கள் இருக்கின்றன. பிறந்தவுடன் பேசும் குழந்தை உண்டா? இல்லை. ஆட்டுக் குட்டியா அவன் கீழே விழுந்தவுடன் ஓடுவதற்கு. இதெல்லாம் நடப்பதில்லைதான்.

ஆனால் அதற்கு அடுத்த கட்டத்திலிருந்தே மனிதனின் அவசரம் ஆரம்பமாகி விடுவதைப் பார்க்க முடிகிறது. இந்தப் பொறுமையற்றதனம், நிதானித்துச் சிந்திக்க இயலாத நிலை, பறக்கத் துடிக்கும் இளவட்டம், பக்குவப்படாத பெரியவர்கள் எனக் காரணங்களைச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். வீட்டிலிருந்து, நாட்டு அரசியல் வரை அப்படித்தான் இருக்கிறது.

இரண்டரை வயதில் குழந்தையை இழுத்துக் கொண்டு போய் பள்ளியில் சேர்த்தவுடனேயே அவன் ஏபிசிடியெல்லாம் அச்சுக் கோத்தாற்போல எழுதி முதல் ரேங்கும் வந்து விட வேண்டும்...



இருபத்தி ஐந்து வயது வரை அம்மா வீட்டில் வளர்ந்த பெண் திருமணமாகி வந்த இரண்டாவது நாளே, சினிமாவில் வருவது போல தலையில் துண்டை சுற்றிக் கொண்டு, துளசியை வணங்கிவிட்டு அத்தனை பேருக்கும் சமைத்துப் போட்டு 'நிரந்தர' நிறுவனத்தில் பதினைந்தாயிரம் சம்பளம் வாங்க

மஞ்சுளா ரமேஷ்

வேண்டும்...

இப்படிப்பட்ட 'அவசர எதிர்பார்ப்பு'கள் தான் இன்றைய வாழ்க்கை முறையையே கெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்று சொல்லலாம். 'ப்ரீதிங் டைம்' என்று சொல்லுவார்களே அது போல கொஞ்சம் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுவதற்குக் கூட நேரம் கொடுப்பதில்லை.

இந்தத் தன்மையை மாற்றிக் கொண்டு விட்டாலே நம் அன்றாட வாழ்க்கையின் பல பிரச்சனைகள் தீர்ந்து விடும் என்றே தோன்றுகிறது. கணவன் மனைவிக்குள்ளும் சரி, மற்ற உறவுகளிலும் சரி அவரவர்கள் கொஞ்சம் செட்டிலாவதற்கு நேரம் கொடுக்கலாமே!

மாமியார் எனும் ஸ்தானம் கூட ஏற்பவளுக்கு முதலில் கொஞ்சம் தடுமாற்றமாகத்தான் இருக்கும். அதிலும் இன்றைய தாய்மார்கள் பலரும் பழைய அத்தைப் பாட்டி போக்கு எதற்கு, நாமும் நாகரீகமாக நடந்து கொண்டு நல்ல மாமியார் என்ற பெயரை வாங்க வேண்டும் என்றுதான் நினைக்கிறார்கள்.

ஆனால் பொல்லாத இந்த அவசரம் இருக்கிறதே, இது படுத்தும்பாடுதான் அதிகம். புதிதாக ஒரு பெண் குடும்பத்தில் நுழையும்போது அன்றாட பழக்கங்கள் பலவும் தடுமாறுகின்றன. இதிலே ஒருவர் மேல் ஒருவருக்கு சந்தேகக் கண் வேறு. இன்றைக்கு எத்தனையோ நாகரிக வளர்ச்சிகளை அடைந்து விட்டாலும் கூட வீட்டிற்குள் வளர்த்துக் கொண்டிருக்கும் அதீதபற்று காரணமாக உரிமைப் ப்ரச்னைகள்தான் அதிகமாகின்றன. மாமியார் ஸ்தானமோ, மருமகள் பாத்திரமோ செட்டில் ஆவதற்கு முன்பு கொஞ்சம் முன்னே பின்னே ஆடத்தான் செய்யும். இவற்றைப் புரிந்து கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டால் உறவு வேர்கள் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளும்.

பாருங்களேன், செடியும் கூட அப்படித் தானே. இந்த நிலைமையை எந்தப் பொருளோடும் கொண்டு போய் பொருத்திப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். ஒன்றுமில்லை, குக்கர் பாத்திரம் இருக்கிறதே, அதற்கு ஒவ்வொருவர் வீட்டில் ஒவ்வொரு மாதிரி பழக்கம் உண்டு. ஒரே கம்பெனி குக்கர் தான். அடுத்த வீட்டுக்குப் போய் சுலபமாக வைத்து விடுங்கள் பார்க்கலாம். 'எங்க வீட்டு குக்கரை இந்த மாதிரிதான் வைக்க வேண்டும்' என்பார்கள்.

இதையெல்லாமே ஏற்றுக் கொள்கிறோம். ஆனால் கணவனைப் பிடிக்கவில்லை என மனைவியும், மனைவியைப் பிடிக்கவில்லை என கணவனும் ஒரே மாதத்தில் ஏன் முடிவு கட்டி விடுகிறார்கள் என்று தெரியவில்லை. சில அதீதமான நபர்கள் இருப்பதுண்டு. அவர்கள் எல்லாம் விதிவிலக்குகளாகவே கருதப்படுவார்கள். ஆனால் நார்மலான வாழ்க்கையில் அவரவர் செட்டில்

நேரம் கொடுப்பதே நல்லது.

பருவம் அடைந்த பெண்ணிற்கு அதனால் தான் பாவாடை தாவணி பிறகு புடைவை என அவளை செட்டில் ஆக வைத்தார்கள். ஆனால் பாவாடை தாவணியை சினிமாவில் மட்டுமே அல்லவோ நாம் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

ஒரு உளவியல் நிபுணர் ஒருமுறை பேசிக் கொண்டிருந்தபோது சொன்னார், "இளைஞர்கள் இன்று பிஞ்சில் வெம்பியவர்களாக நடந்து கொள்வதற்கு அவர்களுடைய உணவும் ஒரு காரணம். செயற்கையான ஊட்டம் ஊட்டிய காய்கறிகள், அரிசி, தானியம் என உற்பத்தி செய்யப்படு கின்றன. இறைச்சி இனங்களும் அப்படித்தான். வெகு சீக்கிரமாக வளர்ந்து பலன் தரும் இவற்றை உண்ணும்போது அதீதமான செயற்கை இரசாய னங்கள் அவர்கள் உடலையும், மனதையும் பாதிக் கின்றன" என்றார்.

வெளியே அவர்களை மனோரீதியாக அலை கழிக்க பல்வேறு நிலைகள் போதாதென்று அவர் கள் உண்ணும் உணவும் இப்படிப்பட்டதாக இருப் பதால் சிறு வயதிலேயே வெம்பி விடுகிறார் கள். பத்து வயதில் பெண் குழந்தைகள் பெரியவர் களாகி விடுவதும், பனிரெண்டு வயதிலேயே ஆண் குழந்தைகள் பாலுணர்வுகளைப் பெற்று விடுவதும் வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயங்கள்.

இதற்கெல்லாம் நாம் என்ன செய்ய முடியும்? குறைந்தபட்சம் நம்மால் முடிந்தது, வீடுகளில் உறவு நிலைகளில் அவசரப்படாமல் அவரவர் அவரவர் பணியில் செட்டிலாக நேரம் கொடுக்கலாம். குழந் தைகளை குழந்தைகளாக வளர்க்கலாம். அவர் களை டைம் டேபிள் போட்டு காலை முதல் இரவு வரை வதைக்காமல் அழகாக வளர்க்கலாம். புது மருமகளை அவள் புது வீட்டுச் சூழ்நிலையில் பொருந்திக் கொள்ள அவகாசம் கொடுக்கலாம். வீட்டில் மற்ற கதாபாத்திரங்களும் அவரவர் நிதா னித்து அவரவர் குணாதிசயங்களை மாற்றிக் கொள்ளாமல் இருக்கலாம். அன்புத் தந்தை ஏன் அன்பான மாமனாராக இருக்கக் கூடாது? பாசம் பொழியும் மகள் ஏன் வாஞ்சையுள்ள மருமகளாக ஆகக் கூடாது? எதற்காக தங்கள் நல்ல குணங் களை திருமண உறவுகளில் மட்டும் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்?

வெயிலும் மழையும், பௌர்ணமியும், அமா வாசையும் என பருவ நிலைகள் வெளியே மாறிக் கொண்டு இருக்கும். அதே போலத்தான் வாழ்க்கை யும். ஐயோ, இப்படி இருக்கே இயற்கை என பூமியை விட்டு வெளியே குதித்து விட முடியாது இல்லையா? அழகாக அந்தந்த காலங்களுக்கு ஒத்தாற்போல நம்மை அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள் கிறோம்.

வாழ்விலும் அப்படியே ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வோம். 'தடாலடி' வளர்ச்சி, ஆசைகள் எப் போதுமே நிரந்தர சுகத்தைத் தருவதில்லை.



சமீப காலங்களில் 'ஈவ் டீசிங்'கைப் பற்றி பரவலாகப் பேசப்படுகிறது. நாளிதழ்களில் அடிக்கடி காணப்படும் ஒரு தவிர்க்கப்பட வேண்டிய செய்திகளில் ஒன்றாக உலவி வருகிறது. பெண்களை அதிக அளவில் பாதிக்கும் இந்தக் கொடுமையைப் பற்றி காவல்துறை அதிகாரி திருமதி. திலகவதி ஐ.பி.எஸ். அவர்களை அணுகிக் கேட்டோம்.

இழுத்து விட்டதால் கற்பு போய் விடாது

கேள்வி : "ஈவ் டீசிங்" என்று எதை வைத்துச் சொல்லப்படுகிறது. ஏனென்றால் பொதுவாக இரண்டு பேர்கள் பேசினாலே சிரிப்பும், பேச்சும் அதிகப்படும் பொழுது எப்படி வகைப்படுத்தப்படுகிறது?

பதில் : பெண்கள் சகஜமாக புழங்கிக் கொண்டிருக்கும் இடங்களில் செக்சுவல் மோட்டிவ் (Sexual motive) வுடன் கிண்டல் செய்வது, அவர்கள் மனம் நோகும்படி பேசுவது, கமெண்ட் அடிப்பது, அசிங்கமான பாட்டுக்களைப் பாடுவது, வண்டிகளில் வந்து முன்னும், பின்னும் மோதுவது, சாயத் தண்ணியைத் தெளிப்பது, ராக்கட் அடித்தல், டிரஸ்ஸை இழுத்தல், மேலே இடித்தல் இதுபோன்ற செயல்கள் தனித்து தெரியும். மேலும் சாதாரணமாக பாடுவதும், பேசுவதும், சிரிப்பதும் நன்றாகப் புலப்படும்.

கேள்வி : ஆரம்பத்தில் சிறிது நாட்கள் பெண் போலீசார் சாதா உடையில் வந்து இக் குற்றத்தைக் கண்டறிகிறார்கள் என்று பரபரப்பாகப் பேசப்பட்டது. நடுவில் சத்தமே இல்லை. மீண்டும் பெண் போலீசாரின் ஆதிக்கம் இருந்து வருகிறது. இதற்கு ஒரு காரணம் பெண் போலீசார் தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட பதவியை துஷ்பிரயோகம் செய்ததால், சம்பந்தப்படாத ஆண் பிள்ளைகள் கூட இதில் மாட்டிக் கொண்டு அவஸ்தைப்பட்டதாகவும் பொது மக்களில் ஒரு சாராரின் கருத்துப் பற்றி உங்கள் எண்ணம் என்ன?



பதில் : இதைப் பற்றிக் கொஞ்சம் விளக்கமாகத் தான் கூற வேண்டியிருக்கிறது. 'ஈவ் டீசிங்' செய்யும் ஆண்களெல்லாம் கடா மீசையுடனும், கட்டம் போட்ட லுங்கியை அணிந்து கொண்டும் பெண்கள் பின்னாடி அலைபவர்கள் அல்ல.

எல்லோரும் போல் டீசன்டாக உடை உடுத்துபவர்கள்தான். அதுவும் தனிப்பட்ட ஒருவனாக இருக்கும்பொழுது இதில் ஈடுபடுவதும் இல்லை. தனக்கென்று ஒரு கும்பல் சேரும் பொழுது ஒரு தமாஷுக்காக இதில்



மூக்கை நுழைக்கிறார்கள். (இந்தத் தமாஷ் என்பதற்கு அவர்கள் ஆழ் மனத்தில் பெண்களைப் பற்றிய ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மையே காரணம் என்பதை அடுத்த கட்டத்தில் விளக்குகிறேன்.)

இதில் ஈடுபடுபவர்களில் நடுத்தர வயது ஆண்களும் அடங்குவர் என்பது மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயம்.

இப்பொழுது உங்கள் கேள்விக்குண்டான பதிலுக்கு வருகிறேன். அதிகாரத்தை கையில் எடுத்துக் கொண்டு யாரும் தவறாக ஒருவரை தண்டித்து விட மாட்டார்கள். இதற்கு ஒரு உதாரணம். நானே ஒருமுறை 'ஈவ்டீசிங்' நடப்பதாகக் கேள்விப்பட்ட இடத்திற்கு சாதா உடையில் நேரில் சென்று, சில அடிகள் தூரத்தில் இருந்து கண்காணித்து வந்தேன். வெகு நேரமாக ஒருசிலர், சில பெண்களை, அங்க அடையாளங்களையும், அவயங்களின் வளர்ச்சியைப் பற்றியும் பேசியும், சிரித்தும் அது சம்பந்தப்பட்ட சில கொச்சையான பா[illegible] வரி



களையும் பாடி, அப் பெண்களை கேலி செய்து வந்தார்கள்.

இதில் ஒரு பையன் மட்டும் மிகவும் முனைப்பாக ஈடுபட்டு அப் பெண்களின் நடமாட்டத்தைக் கூட முடக்கும் வகையில் செயல்பட்டான். நானும், என்னுடன் வந்த பெண் போலீசாரும் இதை ரொம்ப நேரமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். பிறகுதான் அவர்களைப் பிடித்தோம்.

அதிலும் முக்கியமாக அதிகமாக ஈடுபட்ட அந்தப் பையனை மட்டும் கூப்பிட்டு விசாரித்தேன். முகத்தைக் கூட காட்ட விரும்பாமல் அந்தப் பையன் புத்தகத்தை வைத்துக் கொண்டு முகத்தை மூடிக் கொண்டான். தன் கல்லூரி அட்மிஷனுக்காக அவன் தந்தை பட்ட கஷ்டத்தையும், அவன் வீட்டு நிலைமையையும் விளக்கித் தனக்கு எந்தவித தண்டனையும் தர வேண்டாம் என்றும் கெஞ்சினான். சோகக் கதையைக் கேட்ட எனக்கே மனம் நெகிழ்ந்து விடும் போல இருந்தது.

இந்த நிலைமையிலும் அந்தப் பையன் தன் நிலை உணராது பெண்களை இழிவுபடுத்துவதில் சந்தோஷமடைகிறான் என்றால் அவனை எப்படி மன்னிக்க முடியும்? உற்ற தண்டனை கொடுக்கப்பட்டது. இதை எதற்குச் சொல்கிறேன் என்றால், அனாவசியமாக அப்பாவி ஆண்களை இதில் சம்பந்தப்படுத்தி தண்டிப்பதில்லை என்பதை தெளிவுபடுத்தவே.

கேள்வி : 'ஈவ் டீசிங்' செய்யப்படுவதாக உங்களுக்குப் புகார் யார் கொடுக்கிறார்கள்? என்ன நடவடிக்கை எடுக்கிறீர்கள்?

பதில் : 'ஈவ் டீசிங்' செய்யப்படுவதாக என் 23 வருட சர்வீசில் 2 பேர்தான் புகார் கொடுத்திருக்கிறார்கள். பெண்கள் பாதிக்கப்பட்டாலும் தாங்களே வலிய வந்து புகார் கொடுக்கப் பயப்படுகிறார்கள்.

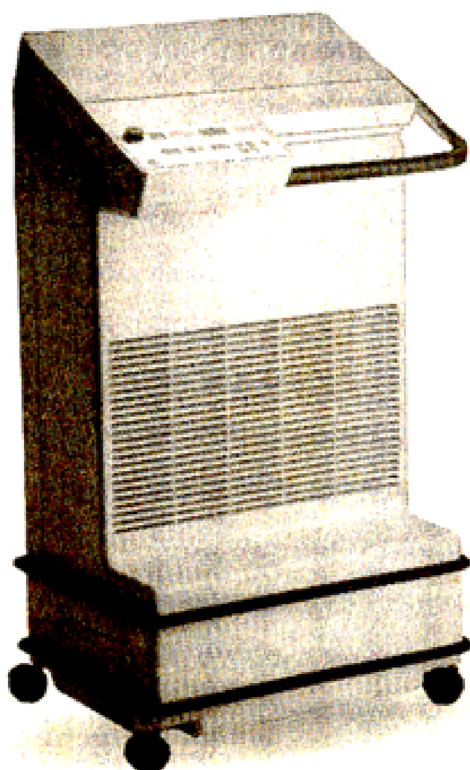
முதலில், புகார் கொடுப்பதால் தன் பெயர் பத்திரிகையில் வெளிவந்து விடுமோ, நாம்தான் புகார் கொடுத்தோம் என்று தெரிந்தால் மேலும் ஆண்கள் பக்கத்திலிருந்து தொல்லைகள் அதிகரிக்குமோ? தான் புகார் கொடுப்பதால், சம்பந்தப்பட்ட ஆண் சமூகத்திற்கு வெட்கி, தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டால் பழி பாவத்திற்கு ஆளாகி விடுவோமோ என்கிற பலவித அச்ச உணர்வே இதற்குக் காரணம். மேலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பழிவாங்கும் உணர்வு ஏதாவது ஏற்பட்டு அதனால் குடும்பம் பாதிக்கப்படுமோ என்கிற எண்ணமும் இருக்கும்.

இதெல்லாம் இயற்கையிலேயே பெண்களுக்கு உண்டான பலவீனமான எண்ணங்களின் தாக்கம்தானே ஒழிய உண்மையில் நடைமுறையில் அப்படி ஏற்படுவதில்லை. இந்தப் பயத்தை உதறித் தள்ளிவிட்டு தைரிய

பில்ராத்

மருத்துவமனை

முதன்முதலில்
அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்
லேப்ராஸ்கோப்பி
சிகிச்சை



வயிறு

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான

தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

<u>சிறப்பு அம்சங்கள்</u>

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

♦♦♦

அறுவை இல்லா

மூல வியாதி

சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :

❊ லேசர் சிகிச்சை
❊ கிரையோ சிகிச்சை
❊ கதிர் வீச்சு சிகிச்சை



BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.



மாக புகார் கொடுக்க முன்வர வேண்டும். நடவடிக்கை எடுத்த பின்பு தவறு என்று கண்டறியப்பட்டால் சம்பந்தப்பட்ட ஆண் மகனுக்கு ரூ. 10,000 அபராதம் அல்லது ஒரு வருட சிறைத் தண்டனை நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

கேள்வி : தண்டனை ஒருபுறமிருக்க சமூகத்தில் அவமான முத்திரையை குத்திக் கொள்ளும் இந்த ஆண் வர்க்கத்தின் வெறியாட்டம் இவ்வளவிற்குப் பின்பும் ஏன் இன்னும் குறையவில்லை?

பதில் : ஆண்களின் இந்த அழிச்சாட்டியத்திற்கு மூலகாரணம் அவனைப் பெற்ற தாயாகத்தான் இருக்க முடியும். ஆரம்பத்திலிருந்தே பெண்ணுக்கு ஒரு ட்ரீட்மெண்டும், ஆணுக்கு ஒரு ட்ரீட்மெண்டுமாக ஒரு தாய் பாகுபடுத்துவதுதான்.

அவன் மனத்தில் பெண் என்பவள் வீட்டு வேலை செய்யவும், கணவனுக்குப் பணிவிடை செய்யவும், ஆண்களிடம் அடங்கி இருப்பதற்காகவும்தான் பிறப்பெடுத்திருக்கிறார்போல ஒரு எண்ணத்தை பதிய வைத்து விடுகிறாள்.

வீட்டில் ஒரு கப் தயிர் இருந்தால், 'இது அண்ணனுக்கு' என்று அந்தத் தாய் தனியாக எடுத்து வைத்து விடுகிறாள். 'எக்ஸ்போர்ட் கார்மெண்ட்' கம்பெனியில் நாள் முழுவதும் மிஷினில் தைத்து விட்டு உடம்பெல்லாம் சூடாகி வரும் அவள் வயிற்றுப் பெண்ணிற்குக் கொடுக்காமல் வேலை இல்லாமல் ஊரெல்லாம் சுற்றி விட்டு இரவு பத்து மணிக்கு வீட்டிற்கு வரும் அந்த வெட்டி ஆபீசருக்கு உபசாரம் செய்கிறாள்.

இதையெல்லாம் பார்க்கும் அந்த ஆண் மகனுக்கு பெண்கள் படிப்பதும், வேலைக்குப் போவதும், இரண்டு சக்கர வாகனங்களில் வலம் வரும்பொழுதும் அடங்கி ஒடுங்கி இருக்க வேண்டிய பெண்களுக்கு இவ்வளவு சலுகைகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதே. அவர்களின் நடமாட்டம் நசுக்கப்பட வேண்டும் என்கிற கீழ்த்தரமான எண்ணம் உண்டாவதே முதல் காரணம்.

கேள்வி : 'ஈவ் டீசிங்' நேரில் மட்டுமல்ல. டெலிபோனில் கூட இழைக்கப்படுகிறது. இதை போலீசாரால் தடைசெய்ய முடியாதா?

பதில் : டெலிபோன் இலாகா தனியாக செயல்படுகிறது. எங்கிருந்து போன் செய்கிறார்கள் போன்ற தகவல்கள் சேகரிக்க சில விதிமுறைகள் இருக்கின்றன. மேலும் எலக்ட்ரானிக் எக்ஸ்சேஞ்சுகளில் இதுபோன்ற தகவல்கள் சேகரிப்பதும் மிகவும் கடினம் என்றும் தெரியவருகிறது. ஆகையால் போலீஸ் இலாகா இதற்கு உதவ முடியும் என்று தோன்றவில்லை.

கேள்வி : பெண்களுக்கு ஆக்கப்பூர்வமான உங்கள் அறிவுரை என்ன?

பதில் : வெளியிடங்களில் எந்த ஒரு இடைஞ்சல் ஆண்களால் ஏற்பட்டாலும் பெண்கள் வீட்டில் வந்து கூறப் பயப்படுகிறார்கள். காரணம், "நாளையிலிருந்து நீ தனியாக வெளியில் போக வேண்டாம்" 'மேற்கொண்டு படிக்க வேண்டாம் வீட்டிலேயே இருந்து கொண்டு படித்துக் கொள்' இதுபோன்ற அடக்குமுறைக் கணைகள் பெற்றவர்களிடமிருந்து கிளம்பும்.

எங்கு வெளியில் சென்றாலும், 'சாண் பிள்ளையானாலும் ஆண் பிள்ளை' என்கிற எண்ணத்தில் ஒரு பொடியனை வளர்ந்த பெண்ணுக்கு ஒரு துணையாய் கூடவே அனுப்புவது. வெளியூரில் ஒரு முக்கியமான இன்டர்வியூவாக இருக்கும். இதைக் காரணம் காட்டி வேலைக்கான நேர்க்காணலைத் தட்டிக் கழித்தவர்களும் உண்டு.

இதையெல்லாம் பார்க்கும் பொழுது அவளுக்குத் தன் சுதந்திரமே பறிபோய் விடுகிறாற்போல் தோன்றுகிறதல்லவா? சுதந்திரமாக திரிய வேண்டிய ஒரு பறவையின் சிறகை காரணமில்லாமல் ஒடித்து வைக்கலாமா? பெற்றோர்கள் பெண்களை ஒடுக்காமல் தவறு செய்பவர்களை தவிர்க்கும் வகையிலோ, தண்டிக்கும் வகையிலோ அடையாளங் காட்ட அப் பெண்ணிற்கு ஊக்கமளிக்க வேண்டும். பெற்றோரும் தைரியமாக புகார்களை முன் வந்து கொடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால் கொலை பாதகத்தை விட கொடூரமான செயல் இந்த 'ஈவ்'டீசிங் என்பது. மனதளவில் (psycological feeling) பாதிக்கப்படுவதால் பின்விளைவுகள் அதிகமாக இருக்கிறது.

பொது இடத்தில் ஒரு ஆண் மேலே பட்டு விட்டாலோ அல்லது தொட்டு விட்டாலோ இடிந்து போய் உட்கார்ந்து விடக் கூடாது. 'நாமாக வலிய தவறு செய்து விடவில்லை. எவனோ இங்கிதம் தெரியாத ஒரு பொறுக்கி மேலே இடித்து விட்டதால் கற்பு போய் விடப் போவதில்லை. அவனால் நம்மை என்ன செய்து விட முடியும்?' என்கிற தன்னம்பிக்கை வேண்டும். அருகிலிருக்கும் பாதுகாப்பு நிலையங்களில் தைரியமாக புகார் கொடுக்க வேண்டும்.

முக்கியமாக தாய்மார்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள். பெண் என்பதால் அவளின் உரிமைகளை நசுக்காதீர்கள். ஒடுக்காதீர்கள். துணிச்சலுடன் அச்சம் தவிர்த்து வாழ வழிவகுத்துக் கொடுங்கள். நீங்களும் ஒரு பெண்தானே!

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**



ஆண்களின் கேலி கிண்டல் பற்றி சக கல்லூரி மாணவர்களோடு, மாணவியர் சிலர் காரசாரமாக விவாதித்ததன் சுருக்கம்...

இது உங்கள் பிரச்னை

ஸ்ரீராம் : "இந்தப் பிரச்னைக்கு முக்கியமான காரணம் 'ஆண்' 'பெண்' என்று பிரித்து வைப்பதுதான். இதனால்தான் பெண் என்றவுடன் ஏதோ விசித்திர பிறவி என்று தோன்றுகிறது. கோ-எஜுகேஷன் முறையில் எல்லா ஸ்கூல்களும் இயங்கினால் பாதி பிரச்னை தீர்ந்து விடும். இயல்பாய் பழகத் தெரிந்தால் விஷமம் ஏன் செய்யப் போகிறார்கள்?

பெண்கள் அணியும் ஆடைகள் ஒன்றும் இதற்குக் காரணம் இல்லை என்பதே என் அபிப்ராயம். விவரம் தெரிந்த எல்லாருக்கும் சினிமா எவ்வளவு அபத்தம் என்று புரியும். அதனால் சினிமாவும் காரணம் இல்லை. பெண்கள் எங்களுடன் இந்தப் பிரச்னைகளை விவாதிக்க முன்வர வேண்டும்; போலீஸ், சட்டத்தின் உதவியை தயக்கமின்றி நாட வேண்டும். இது தவிர எல்லா இளைஞர்களும் சில வருடங்கள் ராணுவத்தில் கட்டாயமாக பணியாற்றி பயிற்சி பெற வேண்டும். உடல், மனக் கட்டுப்பாடு, டிஸிப்ளின் இதனால் அதிகமாகும்."

திவ்யா : "ஆண் பெண் இருவருமே காரணம் என்று சொல்லுவேன். இருவருக்குமே சினிமா தவறாக வழிகாட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. அதன் பிடியிலிருந்து தப்பி விழிப் புணர்வோடு நாம் எல்லாரும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். பெண்கள் ட்ரெஸ்ஸில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆண்களின் நடவடிக்கை மாற வேண்டும். இதெல்லாம் நடக்கும் வரை இப்போதைக்கு எந்தத் தீர்வும் இல்லை. கொஞ்ச நாள் பொறுத்துக் கொண்டாக வேண்டும்."

சிவகுமார் : "தவறு இரண்டு பக்கமும் உள்ளது. எனக்குத் தெரிந்தவரை

ஆண்களின் மனோபாவம் என்னவென்றால் 'மார்டனாக இருக்கும் பெண்களைக் கேலி செய்வதில் பெரிய தவறு ஒன்றும் இல்லை. மினி ஸ்கர்ட்டுடன் வெளியே போகும் பெண்ணிற்கு மனதளவில் பெரிய பாதிப்பு ஒன்றும் இருக்காது' என்றுதான் எங்களுக்குத் தோன்றும். சிம்பிளாக இருக்கும் பெண்களை நாங்கள் அவ்வளவாக வம்பு பண்ணுவதில்லை. இது பொதுவில்தான் சொன்னேன். விதிவிலக்கு களையும் நானே பார்த்திருக்கிறேன். என்றாலும் கூட பெண்கள் கவர்ச்சிகரமாக ட்ரெஸ் பண்ணாமல் இருப்பதே அவர்களுக்கு நல்லது."

அதிதி : "தவறு பூராவும் ஆண்களிடம், அவர்கள் கண்களிடம்தான். புடைவை, கூடிதார் போட்டுக் கொண்டு குனிந்த தலை நிமிராமல் நடக்கும் பெண்கள் இந்த பிரச்னைக்கு ஆளாவதில்லையா? ஆண்கள் கண்ணோட்டம் மாறி பரந்த மனப்பான்மை வளர வேண்டும். காலம் காலமாக பெண் என்றால் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று குறுகிய வட்டம் அமைத்து, தங்கள் பார்வைக்கும் கடிவாளம் போட்டுக் கொண்டார்கள். இது அநியாயம் தானே? பெண் ஒன்றும் எந்த விதத்திலும் சளைத்தவளில்லை. A woman is not an inferior weak being இதை ஆண்கள் புரிந்து உணர வேண்டும்; அதற்கு முன் நாம் நம்ப வேண்டும்! பெண்கள் மேல் ஒரே ஒரு குற்றம்தான் சொல்லலாம். 'நாம் ஆண்களை விட மட்டம்' என்று தம்மைத் தாமே குறைத்து எடை போடுகிறார்கள். இந்த நிலை மாறி பெண்கள் தன்னம்பிக்கையோடு, துணிச்சலாக 'எவன் என்ன செய்வான்? அதையும் பார்த்து விடுகிறேன் ஒரு கை' என்று போனால் பிரச்னை எங்கிருந்து வரும்?"



ஆனந்த் : "பிரச்னை இவ்வளவு முற்றிய நிலையில் 'தவறு யார் மீது?' என்ற கேள்வி பயனில்லாதது. பெண்களின் நடை உடை பாவனை; ஆண்கள் கண்ணோட்டம், சினிமா என்று எல்லாமே இன்றைய கேடு நிலைக்குக் காரணம். காரணம் எதுவாயிருந்தாலும், பாதிப்பு பெண்களுக்குத்தானே? அவர்கள்தான் மாற வேண்டும். 'மாற்றம்' என்றால் அசட்டுத் துணிச்சலுக்கு 'தைரியம்' 'தன்னம்பிக்கை' என்று பேர்கொடுத்துப் போகணும் என்று சொல்ல வரவில்லை. இன்ஃபாக்ட் சில ஆண்கள் அதீதமான male ego confident ஆக இருக்கும் பெண்களையே துரத்தித் துரத்தி வம்பு பண்ணத் தூண்டுவதும் உண்டு.



என்னதான் சொன்னாலும் பெண்ணின் உடல் பலம் ஆண்களுக்கு நிகரானது இல்லை. அதனால் நான் சொல்ல வரும் மாற்றம் ஒரு பெண் ஒரு ரௌடி கையில் சிக்கி அவதிப்பட்டால் பக்கத்து வீட்டில் உட்கார்ந்திருக்கும் பெண் 'எனக்கு ஏன் வம்பு' என்று இருந்து விடுவாள். இதை விட மோசம், எத்தனையோ பெண்கள் தங்களைப் பார்த்து ஆண்கள் அடிக்கும் கமெண்ட் ஆபாசம் என்று புரிந்தும் ரசிக்கிறார்களே? இதெல்லாம் மாறி உங்கள் கருத்து, எண்ணம், செயல் எல்லாவற்றிலும் ஒற்றுமையும் ஒத்துழைப்பும் வர வேண்டியது அவசியம். இது உங்கள் பிரச்னை. இதற்கு ஆண்களின் மன மாற்றத்தை எதிர்பார்த்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்."

ஜெயஸ்ரீ : "இரு பக்கமும் தவறு இருக்கிறது. எனக்குத் தெரிந்தவரை 'மினி ஸ்கர்ட்டும்' 'டைட்ஸும்' போடும் பெண்கள் அனுபவிக்கும் தொல்லை தான் அதிகமானது. அதனால் பெண்கள் கவனமாக உடை அணிவது அவசியம். அதே நேரத்தில் ஆண்கள் பெண்களைப் பார்க்கும் விதமும் மாறியே ஆக வேண்டும். பெற்றோர்கள் இதற்கு நிறைய உதவ வேண்டும். வேறு எந்த அதிரடி நடவடிக்கையும் பயன்படாது. எதையும் வற்புறுத்த முயன்றால் விளைவு கட்டாயம்





எதிர்மறையாகத் தான் இருக்கும்."

சந்தான கோபாலன் :

"சினிமாவும் ஆணாதிக்க உணர்வும் தான் இந்தப் பிரச்னைக்கு முக்கியக் காரணம். பெண்களிடமும் தவறு உள்ளது. இப்போது வரும் சினிமாக்களை பார்த்தால் சென்ஸார் போர்டு காணாமல் போய் விட்டதா என்று கேட்கத் தோன்றுகிறது! விவரம் புரிய ஆரம்பிக்கும் வயதிற்கு முன்னாலேயே சினிமாவும் கேபிள் டீவியும் எல்லாரையும் ப்ரெய்ன் வாஷ் செய்து விடுகிறது. நம் சமுதாயம் ஆணாதிக்க சமுதாயம். அதனால் பெண்களுக்கு இருக்கும் வரைமுறைகள் நாங்கள் போட்டதுதானே? ஆண்களின் அணுகுமுறை, ஈகோ இதெல்லாம் மாற ணும். இது தவிர ட்ரெஸ் விஷயத்தில் பெண்களுக்கு எச்சரிக்கைத் தேவை.

ராதா :

"இருவர் மேலும் தப்பு நிச்சயமாக இருக்கிறது என்றாலும் நாம் நம்மை முதலில் மாற்றிக் கொள்ள முயற்சி எடுக்கலாமே? ட்ரெஸ்ஸில் ஜாக்கிரதையாக இருப்போம், நாமே கலந்து பேசி பாதுகாப்பு ஏற்பாடு செய்வோம், நம்மால் முடிந்தவரை பாதிக்கப் பட்ட பெண்களுக்கு உதவுவோம், ஒற்றுமையாய் சேர்ந்து மாதர் சங்கங்களை அணுகி உதவி கேட்போம், அநியாயத்துக்கு எதிராக குரல் கொடுக்க ஆள் திரட்டுவோம்."

ராமானுஜம் :

"ஆண் பெண் இருவருமே 50 - 50 காரணம். பெண்கள் ட்ரெஸ்ஸில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். சினிமாவினால் பெரிய பாதிப்பு கிடையாது என்றே எனக்குப்படுகிறது. இனிமேலாவது பெண்கள் மனம் திறந்து விவாதிக்க முன்வர வேண்டும். குடும்பத்தில் சகோதர - சகோதரிக்குள் கருத்துப் பரிமாற்றம் வேண்டும். பெற்றோர்கள் உண்மை நிலையை அறிய கருத்தரங்கு நடத்தலாம். குடும்பத்தில் சரியான அப்ரோச் இருந்தால் பாதி பிரச்னை ஓவர். சகஜ நிலையில் பழக ஸ்கூல் காலேஜ் கோ-எஜுகேஷன் ஆக இருக்க வேண்டும். அந்நிய கலாச்சாரம் பழக்க வழக்கங்கள் டேடிங், டிஸ்கோ போன்றவை நிறுத்தப்பட வேண்டும். பெண்கள் இணைந் தால் இது நடக்கும். பத்திரிகைகளும், டீவி சானல்களும் தங்கள் சுயலாபம் கருதாமல் உதவி செய்ய வேண்டும்."

பேட்டி, தொகுப்பு : **சாரதா ரங்கநாதன்**

(பிரசுரமாகியுள்ள படங்களில் உள்ளவர்கள் பேசிய மாணவ மாணவிகள் அல்லர்)

பெண்களே உஷார்!

நானும், என் கணவர், என் இரண்டாவது பையனும் (எம்.எஸ்.ஸி. முதல் வருட மாணவன்.) பத்ரிநாத் பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்து கொண்டிருந்தோம். பின் சீட்டில் இரண்டு பையன்கள், இரண்டு பெண்கள். ஜாலிசெட் போல. ஒரே அரட்டை, சிரிப்பு... ஹிந்திக்கார கும்பல்.

அடிக்கடி அந்தப் பையன் கால் என் முதுகுப் பக்கம் வர, திரும்பி முறைத்தால் நக்கலாய்ச் சிரிக்கிறார்கள். விஷயத்தைச் சொன்னதும் என் பையனும், கணவரும் கோபமாக எழுந்தனர். நான் சொன்னேன், "வேண்டாம் உட்காருங்கள்! ஹிந்தி தெரியாது! மலைப்பகுதி! நம்மை இடையில் இறக்கி விட்டுப் போய் விட்டால் திண்டாட்டம். பொறுமையாக இருங்கள். நானே சமாளிக்கிறேன்!" என்றேன்.

புரியாமல் இருவரும் அமர்ந்தனர்.

நான் என்னிடம் உள்ள பெரிய சேப்டி பின் எடுத்து கரெக்டாக ஊசியைப் பிரித்து என் முதுகுக்குப் பின்னால் அவன் கால் இடிக்கும் இடத்தில் பிடித்துக் கொண்டு காத்திருந்தேன். இரண்டு, மூன்று முறை அவன கால் பின்னில் மோதியதை என்னால் உணர முடிந்தது. பிறகு தொல்லை இல்லை. இப்போது நானும் பையனும் சிரித்துக் கொண்டு திரும்பி அவனைப் பார்க்க.. அவன் தன் கட்டை விரலில் முத்தாக (ஊசி குத்தலில்) அரும்பிய ரத்தத்தை கர்சீப்பால் துடைத்துக் கொண்டிருந்தான்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை எந்த காலமானால் என்ன... எந்த நூற்றாண்டாக இருந்தால் என்ன? நம்மை நாமே காப்பாற்றிக் கொள்ளும் தைரியம் வேண்டும். அப்பாவோ, அண்ணனோ... கணவனோ... மகனோ.. உதவிக்கு வரவேண்டும் என்று ஏன் காத்திருக்கணும்?

– பி. ஜானகி



டி.வி.யைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு சென்ஸார் வர வேண்டும்

"ஈவ் டீசிங்" – பெயரே சொல்லி விடுகிறதே இது ஆதாம் ஏவாள் காலத்திலிருந்தே பழக்கத்தில் இருக்கும் ஒன்றென்று.

ஆனால் அதென்ன சமீப காலத்தில், குறிப்பாக தமிழ்நாட்டில் ஈவ் டீசிங் மிகவும் அதிகமாகப் பேசப்படுகிறது? ஏன் அது தன் மிக வக்கிரத்தனமான முகத்தை இப்போதெல்லாம் காட்டி நேற்று சரிகா ஷா, இன்று துர்கா என்று காவு வாங்கிக் கொண்டு கொக்கரிக்கிறது?

திடீரென்று ஆண் சமுதாயமே கெட்டுப் போய் விட்டதா? எதனால் அவன் ஈவ் டீசிங்கில் ஈடுபடுகிறான்? எந்த வயதிலிருந்து அவன் ஈவ் டீசிங்கில் ஈடுபட ஆரம்பிக்கிறான்? இவனை முளையிலேயே திருத்தி நேர் வழி நடத்த கல்வி நிறுவனங்கள் என்ன செய்கின்றன? பெற்றோர்களின் பங்கு இவனை நல்ல ஆண்மகனாக்குவதில் எந்த அளவு இருக்கிறது? என்ற கேள்விகளுடன் சிலரைச் சந்தித்தோம்....

டாக்டர் கே. வெங்கடசுப்பிரமணியம் – முன்னாள் துணை வேந்தர் – புதுவைப் பல்கலைக் கழகம்.



• வெங்கடசுப்பிரமணியம்

''பெண்களைத் துன்புறுத்துதல் - மானபங்கப்படுத்தல் என்பதே ஈவ் டீசிங்.

இது மகாபாரத காலத்திலிருந்து இருக்கும் ஒன்று. திரௌபதியைத் துகிலுரிதல், கீசகவதம் ஆகியவை இதற்குச் சான்று. ஆனால், அன்று



• ஃபாதர் பிரான்சிஸ்

இது மிகமிக உயர்ந்த மேட்டுக்குடிகளில் இருந்தது. 'லண்டன் அரசு மாளிகைகளின் மர்மம்' (Mysteries of the Court of London) என்ற ஒரு புத்தகம் பலப்பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னே வந்து பரபரப்பை ஏற்படுத்தியது. ஆனால், அன்று இவையெல்லாம் நடந்தது அரண்மனையில்தான்.



• சாந்தா

இந்தக் கொடூரங்கள் பொது மக்களிடையே, சாதாரண ஜனங்கள் நடுவே நடப்பது இப்போதுதான்.

அரசன் வம்பு செய்தான் என்று கேட்டிருக்கிறோமே தவிர சாதாரண ஆசிரியரும், அரசாங்க அதிகாரியும், மாணவ மணிகளும் வம்பு செய்தது அப்போது இல்லை. ஆனால் இன்று இவை விஸ்வரூபம் எடுத்து அங்கிங்கெனாதபடி எங்குமிருக்கிறது.

வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் ஆசிரியர்கள் சிலர் இந்தப் பட்டியலில் அடிக்கடி வருகிறார்கள். நான் கல்வி இயக்குனராக இருந்தபோது ஒரு ஆரம்பப் பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியர் ஒரு நான்காம் வகுப்பு மாணவியை அசிங்கப்படுத்தி விட்டார். அவரை நான் தற்காலிக வேலை நீக்கம் செய்தேன்.

மக்களின் கோபம் வெறுப்பு காட்டப் பட்டால்தான் ஈவ் டீசிங் அடங்கும்.

நம் ஆதிவாசிகளிடையே ஒரு பழக்கம் இருக்கிறது. ஒருவன் தங்கள் பெண்ணிடம் தவறு செய்து விட்டால் அவன் 24 மணி நேரங்களுக்குள் அந்தப் பிரதேசத்தைவிட்டே தலைமறைவாக ஓடிவிட வேண்டும். திரும்ப வரவே கூடாது....

அல்லது அந்தப் பெண் விருப்பப்பட்டால், அடுத்த நாள் காலையிலே அவர்களுக்குத் திருமணம்! செலவுகள் பையனுடையது! இப்படி நடக்குமென்றால் எந்தப் பையனாவது தைரியமாக வம்பு பண்ணுவானா?

ஈவ் டீசிங் அடிக்கடி நடக்கக் காரணம் மக்களின் அசிரத்தை. They



do not care. They are not serious.

அடுத்த காரணம். கேடு கெட்ட டீவியின் தாக்கம்!

ஈவ் டீசிங் செய்யும் எத்தனை பையன்கள் டிஸ்மிஸ் பண்ணப் பட்டிருக்கின்றார்கள்?

கடுமையான தண்டனைக்கு உள்ளாக்கப் படாதவர்கள் மற்ற மாணவர்களின் கண் முன்னே ஹீரோக்களாகிறார்கள்.

எத்தனை பெண்கள் காலேஜ், ஸ்கூல் வாசல்களில் பாருங்களேன். பத்து பதினைந்து முரடர்கள், பத்து பதினைந்து மாணவ மணிகள்(!) சைக்கிள், ஸ்கூட்டர்களில் உலா வருவதைப் பார்க்கிறோம்.

கல்வி நிறுவனங்களின் நிர்வாகம் ஏன் சில காவலர்களை (கூர்க்காக்கள் போல) அமர்த்தி இவர்களை பிடிக்கக் கூடாது? கண்டிக்கக் கூடாது?

எதற்காக ஒவ்வொன்றுக்கும் போலீசை எதிர் பார்க்க வேண்டும்? ஈவ் டீசிங் செய்யும் மாணவர்கள் கள்வர்களோ, கயவர்களோ, திருடர்களோ அல்ல. அவர்கள் வடிகட்டிய முட்டாள்கள்! அவர்களுக்குத் தேவை மன வியல் ரீதியான சிகிச்சையேயன்றி போலீஸ் லாக்-அப் அல்ல.

இன்றைய இளைஞர்கள் இப்படித் துள்ளு வதற்கு டீவியின் தாக்கம்ஒரு முக்கிய காரணம்.

ஒரு சினிமாப் படத்தில் மொத்தம் 10 நிமிடங்கள்தான் மிகவும் அழுகிய காட்சிகள் வருகின்றன. ஆனால் நம்ம டீவியில் அத்தனை அழுகல் காட்சிகளையும் தொகுத்து Concentrated vulgarity யாக ஒரு மணி நேரம் தருகிறார்களே... இது தேவையா? துண்டுப் படங்களைக் காட்ட டீவிக்கு செலவேயில்லை. ஆனால் மக்கள் மனம் அழுகுகிறது.

தமிழ்நாடு சென்சார் போர்டு முன்னாள் உறுப்பினர் என்ற முறையில் நான் சொல்கிறேன். டீவியில் காட்டப்படுபவைகளுக்கு சென்சார் வர வேண்டும்.

நாற்பது ஆண்டுக் கல்வியாளர் என்ற முறையில் நான் கூறுவது - ஈவ் டீசிங் ஒரு வியாதி. கொசுக்கள் மலேரியாவைப் பரப்புவது போல, டீவி, சினிமா மூலம் ஈவ் டீசிங் அதி வேகமாகப் பரவுகிறது.

கொசு ஒழிப்பு போல - அசிங்க ஒழிப்பும், வீடுதோறும் ஸ்கூல், காலேஜ்தோறும் நடத்தப் பட வேண்டும்.

கிராமங்களில் ஈவ் டீசிங் குற்றங்கள் குறைவே... தப்பு செய்பவனை ஜெயிலுக்கு அனுப்புவதைவிட கரும்புள்ளி செம்புள்ளி குத்தி மொட்டையடித்து கழுதை ஏற்றம் செய்ய வேண்டும். Public Humiliation Pays...

நகரங்களில் யாருமே அடுத்த வீட்டினரின் பெயரைக் கூடத் தெரிந்து கொள்வதில்லை. அருகிலிருக்கும் பெண் சீண்டப்பட்டால் கவலைப்படுவதில்லை. இது தவறு... அக்கறையின்மை இதை அதிகப்படுத்தும்.

மோசென் என்ற அறிஞர் Fall of Rome என்ற மாபெரும் வரலாற்றை எழுதும் போது கூறுவதாவது...

ரோமாபுரி சாம்ராஜ்யம் அழிவதற்கு முக்கிய காரணம் அங்கே தெருத் தெருவாக வளர்ந்த நாடகக் கலாச்சாரம் - மோகம். நாடக மோகத்தால் ஜனங்கள் கல்வி கேள்வி முதலியவற்றை மறந்தனர். எப்போதுமே நாடகமே மூச்சாக இருந்தனர். இதனால் ரோமாபுரியே உலக வரலாற்றிலிருந்து அழிந்தது. அதே நிலைக்கு இன்று நாம் தள்ளப்பட்டுள்ளோம். காரணம் சினிமா - டீவி மூலம் வீட்டுக்குள்ளேயே சதா சர்வ நேரமும் வரும் சினிமா. இந்த சீரழிவுக்கு உதாரணம் - சக்திமானின் பாதிப்பால் ஏற்படும் விபத்துகள். குஷ்பாம்பிகை கோவில்!"

ஃபாதர் பிரான்சிஸ் சேவியர் - (தலைமை ஆசிரியர். செயின்ட் பீட்ஸ் மேல் நிலைப் பள்ளி.

"தனியொருவனாக எவனுமே ஈவ் டீசிங் செய்வது இல்லை. கும்பலோடு இருக்கும் போதுதான், கூட இருப்பவர்கள் தரும் அசட்டுத் துணிச்சலில், முரட்டு தைரியத்தோடு ஈவ்



வெயிலுக்கான நீர்மோரில் அரிந்த பச்சை மிளகாய்க்குப் பதிலாக சிறிதளவு பொடித்த சுக்கு சேருங்கள். சூப்பரான சுவை!

- லக்ஷ்மி சீனிவாசன்

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இதுவரை சின்னம்மை வந்திருக்கவில்லை என்றால், இனி அது வரத்தேவை இல்லை. கேட்கவே மனதுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. இல்லையா?



சின்னம்மை வரும்போது அத்துடன் வரும் ஜுரமும் உடல் அரிப்பும் குழந்தைகளின் தினசரி வாழ்க்கையை பல விதங்களிலும் பாதிக்கின்றன, இல்லையா?

பள்ளிக்கு செல்ல முடியாது. நண்பர்களுடன் விளையாட முடியாது. எப்பொழுதும் போல எங்கும் சென்று ஓடியாடி விளையாட முடியாது.

பெற்றோர்களாகிய உங்களுக்கு இந்த அனுபவம் எப்படி இருக்கும் என்பது நன்கு புரியும். அதே சமயம், இந்த நோய் குழந்தை வளர்ந்த பிறகு வந்தால் அது எந்த அளவுக்கு தீவிரமாக இருக்கும் என்பதும் உங்களுக்குத் தெரியும். ஏனெனில் அப்போது உடலில் தழும்பு/வடுக்கள் வர நேரலாம். அத்துடன் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படுத்தக்கூடிய நிமோனியா, மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை பாதிக்கும் நோய் போன்ற பின் விளைவுகள் உருவாகும் வாய்ப்புகளும் அப்போது அதிகம்.

அது மட்டுமா? இதன் வைரஸ் நுண்கிருமி என்றாவது ஒரு நாள் மீண்டும் தீவிர உருப்பெற்று ஹெர்ப்பிஸ் ஜோஸ்டர் (Herpes Zoster) என்னும் கடுமையான வேதனை தரும் நோயாக விஸ்வரூபம் எடுக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

கவலை வேண்டாம். இதோ உங்களுக்கு ஒரு நல்ல நற்செய்தி! நவீன விஞ்ஞான முன்னேற்றம் காரணமாக இப்போது உங்கள் குழந்தைகளுக்கு சின்னம்மை நோய் வராமலே தடுக்க முடியும்!

சின்னம்மை வராமலே தடுக்க இப்போது தடுப்பு ஊசி கிடைக்கிறது.
இதற்கு உங்கள் மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

This message is brought to you by SmithKline Beecham Pharmaceuticals, P. O. Box 2, Bangalore-560 049.

ENTERPRISE NEXUS 6956



டீசிங் கிண்டல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள். இதற்கு Mob Psychology கூட ஒரு முக்கிய காரணம். அந்த நேரத்தில் அவன் தனி மனிதனாகச் சிந்திக்காமல், ஒரு கூட்டத்தின் அங்கமாகச் செயல்படுகிறான்.

மாணவர்களை விட அதிகமாக ஈவ் டீசிங்கில் ஈடுபடுபவர்கள் வேலையற்று வெற்றுப் பயல்களாகத் திரியும் ஆட்கள்தான். நல்ல கல்வி இல்லாமை, மோசமான குடும்பப் பின்னணி போன்றவையும் இவர்களை சிந்திக்காமல் இப்படி வக்கிரத்தனமாக நடக்க வழி காட்டுகிறது.

இளம் வயதிலிருந்தே மாணவர்களையும், மாணவிகளையும் தனித்தனியே பிரித்து வளர்ப்பதுவும் கூட இப்படிப்பட்ட மன வக்கிரங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. கோ எஜுகேஷன் கல்வி முறை பரவலானால் இது குறையலாம். குறுகிய நோக்கோடு வளர்க்கப்படுவதும் ஈவ் டீசிங்கில் ஈடுபடச் செய்யும் ஒரு முக்கிய காரணம் ஆகும். மேலை நாடுகளில் ஈவ் டீசிங்கைப் பற்றி யாரும் அதிகமாகக் கேள்விப் படுவதில்லை. எங்கள் பள்ளிக் கூடத்திலேயே ஐந்தாம் வகுப்பு மாணவர்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல் நடத்திக் கொண்டிருந்த போது "ஆணும் பெண்ணும் சமமா?" என்ற கேள்வி எழுந்தபோது பெரும்பாலான சிறுவர்கள் 'ஆண் பெண்ணை விட உசத்தி, எப்படி சமமாக முடியும்?' என்ற கருத்தைக் கூறி என்னை அதிர்ச்சியடையச் செய்தனர். இக்கருத்து அவர்களின் இளம் வயதிலேயே தங்களைச் சுற்றி நடப்பவைகளால் பெண் நடத்தப்படும் முறைகளால் கூட ஏற்படுத்தப்படுகிறது.

ஜரிகையுள்ள ஜாக்கெட் புடைவை போன்றவற்றை தைத்தபின் சின்னச் சின்ன துண்டுகள் உள்ளதா? அதை தூக்கி எறியாமல், உங்களுக்குப் பிடித்த பல்வேறு வடிவங்களில் வெட்டி வாழ்த்து அட்டை அனுப்பும் பொழுதோ, கடிதம் அனுப்பும் பொழுதோ கிப்டின் மீதோ ஒட்டி அனுப்பினால், பார்க்க அழகாக இருக்கும். கடிதம்/அட்டையில் ஆங்காங்கே ஒட்ட தனிதன்மையும், உங்கள் கற்பனை வண்ணமும் சூப்பர்தான்! (எடை பார்த்து, சரியான தபால் தலையை ஒட்ட மறக்காதீர்கள்.)

— போரூர் ஆர். சீதா



தனக்குச் சமமாக இல்லாதவளை தனக்கு சளைத்தவளை சீண்டலாம், உதாசீனப்படுத்தலாம், கிண்டல் செய்யலாம் என்ற அகங்காரம் தரும் வக்கிரத்தின் வெளிப்பாடே ஈவ் டீசிங்.

ஹை ஸ்கூல் மாணவ மாணவிகளிடையே 'ஆப்போசிட் செக்ஸ்'ஸினரைப் பற்றிய ஒரு வித ஆர்வம் அந்த வயதில் ஏற்படும் இயற்கையான உடல், மன ரீதியான மாற்றங்களால் ஏற்படுவது இயற்கையே. இந்தக் காலகட்டத்தில் சரியான வழிகாட்டல் இல்லாவிட்டால் இளைஞர்கள் தடம் புரள்வது இயற்கையே. இந்த சமயத்தில் பாலியல் கல்வி (Sex Education) அவசியம். எங்கள் பள்ளியில் +1, +2 மாணவர்களுக்கு பாலியல் கல்வி கருத்தரங்குகளை நடத்தி விஞ்ஞான பூர்வமாக கால மாற்றங்களின் கோளாறுகளை விளக்குகிறோம்.

பெற்றோர்களும் குழந்தைகளிடம் இதைப் பற்றிப் பேச வேண்டும். ஏனோ நம்பெற்றோர் பலரும் வீட்டில் செக்ஸ் என்றாலே அசிங்கம் என்றும் பேசக்கூடாத விஷயம் என்றுமே நினைப்பது போல நடந்து கொள்வது பல மாணவர்களின் வக்கர வடிகால்களுக்கு வழி செய்கிறது.

தங்கள் பிள்ளைகள் எப்பேர்ப்பட்ட நண்பர்களோடு பழகுகிறார்கள் என்பதைப் பல பெற்றோர்களும் கவனிக்கத் தவறி விடுகிறார்கள். ஏழைகள் வீட்டில் ஆயிரம் பிரச்னை பிள்ளையை கவனிக்க நேரமில்லை என்றால், மத்தியத்தர மக்களுக்கு வேறுவிதமான அவசரங்கள்; மிதமிஞ்சிய பணக்காரர்களுக்கோ, பணம் சேர்க்கும் அவசரம், கார், டெக், பாக்கெட் மணி, தனி அறை என்று மகனை கவனிக்காமல் விட்டு விடுகின்றனர். பெற்றோர் - பிள்ளைகள் உறவு சுமுகமாகவும், நெருக்கமாகவும் இருத்தல் ஆரோக்கியமான மன வளர்ச்சிக்கு அவசியம்.

இளைஞர்கள் சினிமாவால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். மோதலிலே காதல் வரும் என்று சினிமா காட்டுகிறது. ஹீரோ கும்பலாக தோழர்களுடன் ஹீரோயின் பின் ஈவ் டீசிங் செய்து பாடுகிறான். ஈவ் டீசிங்கிற்காக தண்டிக்கப்படுவதில்லை. தன் ஹீரோவை

வெண்மையின் புதிய நிறம்
உஜாலா



உஜாலா

உஜாலாவின் துரித செயல்திறன் தண்ணீரில் உடனடியாக கரைகிறது மற்றும் துணிகளின் மீது ஆழமாக செயல்பட்டு பளபளக்கும் வெண்மையை சீராக தருகிறது. துணிகளை மீண்டும் துவைக்கும் போது உடனடியாக அழுக்குடன் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடப்படுகிறது. உஜாலாவை திரும்ப உபயோகிக்கும் போது புதுப்பித்த வெளிச்சம் பரவுகிறது. ஓரல்-டாக்ஸிஸிடி, சரும அரிப்பு ஆகிய டெஸ்டுகளில் தீங்கற்றது மற்றும் சருமத்திற்கு ஹானியற்றது என சர்ட்டிபிகேட் பெற்ற விஞ்ஞான ரீதியான தயாரிப்பு ஆகும் உஜாலா.

எல்லாவற்றிற்கும் மேல், ஜோதி லேபாரட்டரீஸின் தயாரிப்பு அல்லவா உஜாலா!

உஜாலா

கேட்டு வாங்கும் போது உஜாலாவைப் போல் தோற்றமளிக்கும் மற்றொன்றுமல்ல தருகிறார்கள் என்பதை உறுதிச் செய்யுங்கள்

A Product of  JYOTHY LABORATORIES, Mumbai.



இமிட்டேட் செய்யும் இளைஞன் தானும் இது போலவே வம்பு செய்யக் கிளம்புகிறான். அப்போதுதான் தான் ஹீரோவாக முடியும் என்று நினைத்து முட்டாள்தனமாக செயல்படுகிறான்.

பெண்கள் தைரியசாலிகளாக, எதையும் தட்டிக் கேட்பவர்களாக, அடங்குதல் பெண்மைக்கு அழகு என்று நினைக்காதவளாக வளர்க்கப்படல் வேண்டும். தைரியமான, தெளிவான பெண்ணால் ஈவ் டீசிங்கை சமாளிக்க முடியும். தொடரும் ஈவ் டீசிங் பிரச்னைகளைப் பற்றி பெண் பெற்றோரிடம் மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும். பேசக் கூடிய சுமூக சூழலில் அவள் வளர்தல் அவசியம்.

பெற்றோர்களும் சரி, இந்த விஷயத்தை அப்படியே பிசுபிசுத்துப் போக விடவே விரும்புகிறார்கள். இதை பெரியதாக வளர்த்தால், போலீசுக்குப் போனால் பல விதங்களில் தங்கள் பெண்ணின் எதிர்காலம் பாழ்படும் என்ற அச்சத்தால் மௌனமாக இருந்து விடுகிறார்கள். இவர்களது அச்சமே ஈவ் டீசர்களுக்குச் சாதகமாக அமைந்து விடுகிறது.

திருமதி சாந்தா (இரண்டு டீன் ஏஜ் மகன்களின் தாய்) :

*சரிகா ஷா கேசில் பிடிபட்டவர்களில் பெரும்பான்மையினர் மாணவர்களே அல்ல. அவர்கள் ஏதோ ஒரு கட்சியைச் சேர்ந்த அடி*மட்டத்திலிருக்கும், அதிகம் படிப்பறிவில்லாத ரவுடிகள் குடி போதையிலிருந்தவர்கள்.

நல்ல குடும்பங்களிலிருந்து வரும் மாணவர்கள் யாருமே இப்படி தரக்குறைவாக ஈவ் டீசிங்கில் ஈடுபடுவதில்லை. நல்ல பள்ளிகளிலும் இப்படிப்பட்ட குற்றங்களில் ஈடுபடுபவர்கள் மீது ஆக்ஷன் எடுக்கப்படும் என்ற பயம் இருப்பதால், பள்ளிக் காலம் முடிய சின்னச் சின்ன சேட்டைகள், சீண்டல்களுடன் இவர்களுடைய ஆட்டம் முடிந்து விடுகிறது. கல்லூரிக்குள் நுழைந்தவுடன் கிடைக்கும் அபரிமிதமான சுதந்திரத்தினாலும், கேள்வி முறையில்லாததாலும் இவர்களில் சிலர் தறி கெட்டுப் போகிறார்கள்.

அதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் டீ.வி., சினிமா. டீ.வியில் வரும் விளம்பரங்கள். ஒரு பிரபலமான பிஸ்கட் விளம்பரம் - பள்ளிச் சிறுவர்களும் சிறுமியர்களும் இருக்கும் இடம். 'ச்சரக்' என்று ஒரு சத்தம். பெண் பயந்து கொள்கிறாள். தன் உடை கிழிந்து விட்டதோ என்று... ஆனால் பையன் பிஸ்கட் பாக்கெட்டை கிழித்து இவளை கலாட்டா செய்திருக்கிறான்! அதற்குப் பரிசாக, பெண் கோபித்துக் கொள்வதில்லை! பிஸ்கட்டை வாங்கிக் கொண்டு பையன் கன்னத்தை செல்லமாகத் தட்டிக் கொடுக்கிறாள்!

இந்த விளம்பரம் சொல்லும் கருத்து என்ன? என்னை கேலிசெய்தால் நான் கோபிக்க மாட்டேன் ரசிப்பேன், உன்னை மெச்சுவேன் என்பதா?

ஆனால் விடலைகளின் மனதில் அப்படித்தான் இவ்விளம்பரம் பதிகிறது. பிஞ்சு வயதிலேயே ஈவ் டீசிங் செய்யத் தூண்டுகிறது.

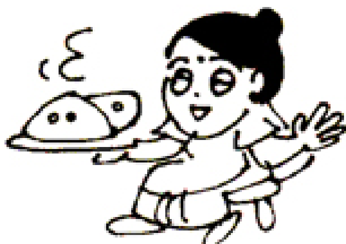
அந்தக் காலத்துக்கு சரி அஸ்தமிக்கும் வேளைக்குள் பெண்கள் வீட்டில் அடைந்து விடுவார்கள். இன்று அவளுக்கு ஆயிரத்தெட்டு டியூஷன், கம்ப்யூட்டர் கிளாஸ், வேலை என்று அலைய வேண்டி இருக்கிறது. இந்த நிலையில் அவள் துணிந்து நின்று போராடுதல் அத்தியாவசியமாகிறது. அதற்கான துணிவை அவள் வீடும், பள்ளிக் கூடமும் காலேஜூம் அவளுக்கு ஊட்ட வேண்டும்.

ஈவ் டீசிங்கைப் பற்றி அவள் போலீசில் தைரியமாக புகார் கொடுக்க முன் வர வேண்டும். அதற்கு சட்டமும், போலீசும் அவளுக்கு அனுசரணையாக இருக்க வேண்டும். கேஸ் என்று வரும் போது இவள் பெயர் வெளிவராதபடி காப்பாற்றப்பட வேண்டும். இவள் தன்னுடைய சுய மரியாதையை அதிகப்படுத்திக் கொண்டால்தான் அதற்கு இழுக்கு நேரும் போதும் தைரியமாகப் போராடுவாள்

தொகுப்பு : **உஷா ஸ்ரீகுமார்**

ரவை ஒரு கப், கோதுமை மாவு ஒரு கப், ஓமம் இரண்டு தேக்கரண்டி, சிறிது மஞ்சள் பொடி, தேவைக்கு ஏற்ற உப்பு சேர்த்து, லேசாக நெய் கலந்து, கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்த பிறகு 15 நிமிடம் ஊற விடவும். பிறகு பூரி சைசுக் குப் பரத்தி, எண்ணெயில் பொரித்தால் கமகமவென ஓம மணத்துடன் வித்யாச மான கலரில் 'ஓமபூரி' ரெடி!

- போரூர் ஆர். சீதா



ஒரு முக்கிய பின்னணி.

கிளம்புவதற்கு முதல் நாள் பாஷாவுக்கு நெஞ்சுவலி வந்தது.

அலுவலகத்தில் அவர் அப்படி சுருண்டு படுத்து யாரும் பார்த்ததில்லை.

அனு பதறிப் போனாள்.

"என்னாச்சு சார்?"

"தெரியலைம்மா."

"டாக்டர்ட்ட போகலாம் சார்" என்று ப்யூனை அழைத்தாள்.



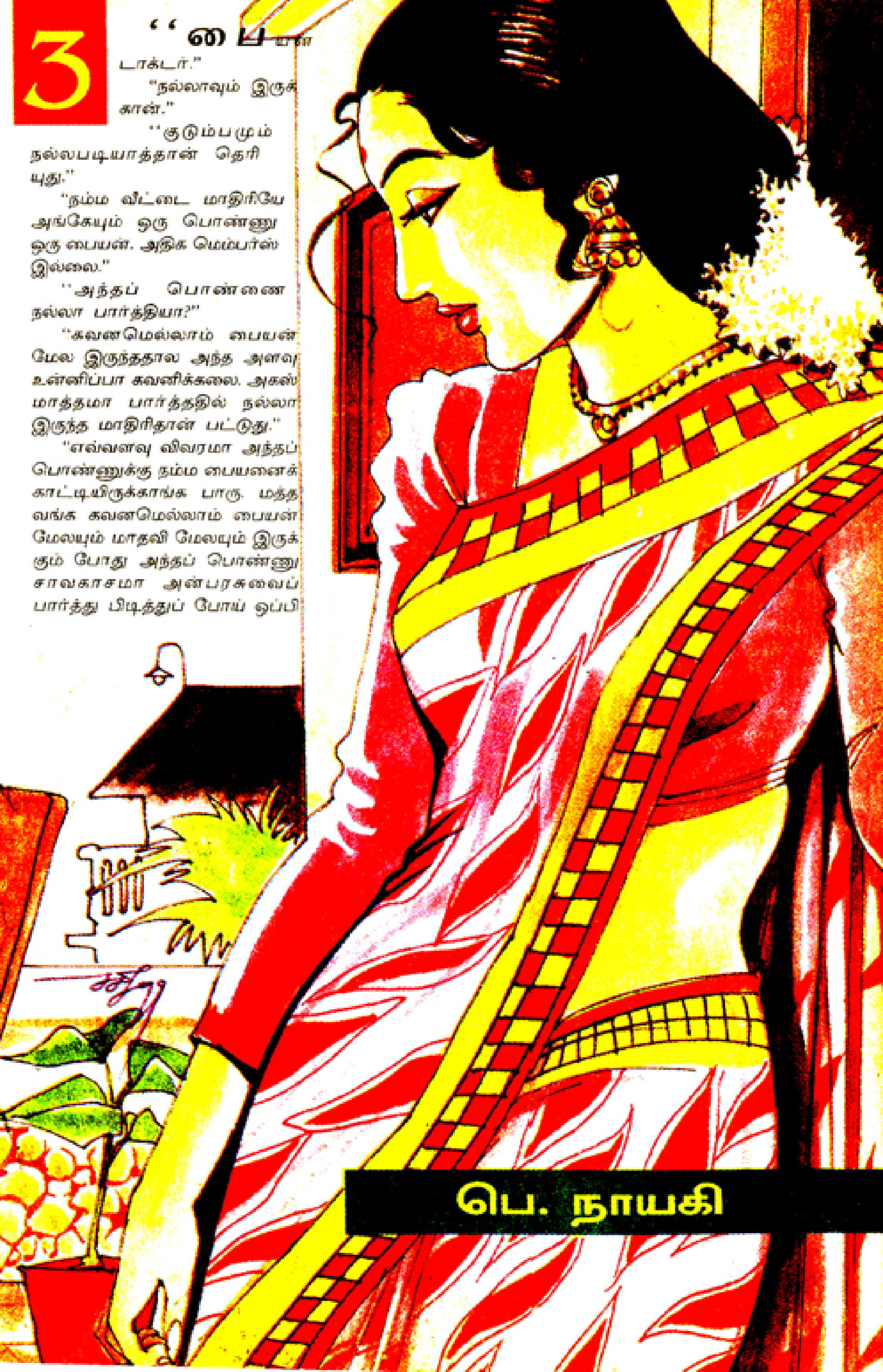
"வேண்டாம்மா. நான் வீட்டுக்குப் போறேன். வலி வலது பக்கமாத்தான் இருக்கு. பயப்படற மாதிரி விஷயம் இல்லைன்னு நினைக்கிறேன். நாளைக்கு எப்படி மீட்டிங் போகப் போகிறேன்னு புரியலை."

"அதைப் பற்றி கவலைப்படாதீங்க சார்."

"நீ போய் ரிப்போர்ட் சப்மிட் பண்ணிட்டு வந்திடு அனு."

"நான் மட்டுமா?"

"எஸ். யூ ஆர் கேப்பபிள். நான் ஃபோன் பண்ணி சொல்லிடறேன். அங்கே எல்லாம் பார்த்துப்பாங்க. நீ மறுக்காமல் போ. நம்ம பேனல் ஓட்டல்ல ரெண்டு நாள் தங்கிக்கோ. அப்படியே உன் வுட்பீயையும் பார்த்து விட்டு வா. அதுதானே நம்ம எர்லியர் ப்ளான்?



3

பெ. நாயகி

''பையன் டாக்டர்.''

''நல்லாவும் இருக்கான்.''

''குடும்பமும் நல்லபடியாத்தான் தெரியுது.''

''நம்ம வீட்டை மாதிரியே அங்கேயும் ஒரு பொண்ணு ஒரு பையன். அதிக மெம்பர்ஸ் இல்லை.''

''அந்தப் பொண்ணை நல்லா பார்த்தியா?''

''கவனமெல்லாம் பையன் மேல இருந்ததால அந்த அளவு உன்னிப்பா கவனிக்கலை. அகஸ்மாத்தமா பார்த்ததில் நல்லா இருந்த மாதிரிதான் பட்டுது.''

''எவ்வளவு விவரமா அந்தப் பொண்ணுக்கு நம்ம பையனைக் காட்டியிருக்காங்க பாரு. மத்தவங்க கவனமெல்லாம் பையன் மேலயும் மாதவி மேலயும் இருக்கும் போது அந்தப் பொண்ணு சாவகாசமா அன்பரசுவைப் பார்த்து பிடித்துப் போய் ஒப்பி

னியனும் சொல்லியிருக்கு பாரு. நமக்கு இந்த சமர்த்து எல்லாம் வருமா?"

வேதமூர்த்தியும் ராஜலக்ஷ்மியும் பேசிக் கொண்டிருந்த விதம் இந்தச் சம்பந்தத்தில் சம்மதம் என்பது போல் தோன்றியது.

அன்பரசு அவசரமாக ராஜேஷைத் தன் அறைக்கு இழுத்துக் கொண்டு போனான்.

"ராஜேஷ்! இந்த அலையன்ஸை அப்பா ஒத்துக் கொள்ளக் கூடாது" என்றான் பதற்றமாக.

"ஈஸி! ஈஸி! ஏண்டா பதர்ற? அந்தப் பொண்ணைப் பிடிக்கலையா?"

"அப்படி இல்லை."

"அந்தப் பொண்ணு நல்லாத்தான்டா இருந்தது. இன்ஃபாக்ட் யாரும் கவனிக்காத தைரியத்தில் உன்னைப் பார்வையாலேயே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தது. இந்தப் பேச்சு வந்திருக்காவிட்டால் கூட நானே கலாட்டா செய்து இண்டல் அடிக்கணும்னு இருந்தேன்."

"ராஜேஷ்! ப்ளீஸ்" என்ற அன்பரசுவின் முகத்தில் தெரிந்த கலவரத்தைப் பார்த்து ராஜேஷ் வாயடைத்தான்.

"உனக்குப் பிடிக்கலைன்னா அப்பா அம்மா கிட்டே சொல்லிட வேண்டியதுதானே?"

"காரணம் கேட்பாங்க. அதோட இதில் மாதவியின் வாழ்க்கையும் அடங்கியிருக்கே. அவளுக்கு ஒருவேளை பையன் பிடித்திருந்தால், என்னால் அது தடைப்பட்டு விடக் கூடாதேன்னும் இருக்கு. ராஜேஷ் ப்ளீஸ்! என்னால் அங்கே உட்கார முடியலை. நீ கொஞ்சம் அங்கே இருந்து என்ன முடிவு எடுக்கறாங்கன்னு கேட்டு சொல்லுடா. உனக்கு புண்ணியமாப்போகும்."

ராஜேஷ் எதுவும் பேசாமல் ஹாலுக்கு வந்தான்.

ஹாலில் மற்ற மூவரும் கூட இறுக்கமாக உட்கார்ந்திருந்தனர்.

"என்னாச்சு? கொஞ்ச நேரம் முன்னால் சிரித்தபடி பேசிக் கொண்டிருந்தீர்கள்?" என்று கேட்டான்.

"கேளுப்பா. இவள் திடீர்னு இந்த சம்பந்தம் வேண்டாம்னு சொல்றா" என்றார் வேதமூர்த்தி உடைந்த குரலில்.

மாதவி உம்மென்று உட்கார்ந்திருந்தாள்.

அவளை ஏறிட்டுப் பார்க்க கொஞ்சம் கூச்சப்பட்டான் ராஜேஷ். பார்வையைப் பக்கத்திலிருந்த நாற்காலியின் மீது படர விட்டபடி "ஏன்? டாக்டர் நல்லாத்தானே இருக்கார்?" என்று கேட்டான்.

அவள் மௌனம் சாதித்தாள்.

"அன்னிக்கு போட்டோ பார்த்து விட்டு சரின்னு இவள் ஒத்துக்கிட்ட பிறகுதான் மேற்கொண்டு ஸ்டெப்ஸே நாங்க எடுக்க ஆரம்பிச்சோம். இப்போ திடீர்னு இப்படிச் சொன்னா எப்படிப்பா. நீயே கேளு" என்று அங்கலாய்த்தாள் ராஜலக்ஷ்மி.

"அவங்க மட்டும் புதுசு புதுசா சொல்லலாமா? எனக்கு அவங்க அப்ரோச்சே பிடிக்கலை. பொண்ணு கொடுத்து எடுக்கறதுன்னு பிளான் இருந்தா முதல்லயே சொல்லி இருக்கணும். என்னைக் காட்சிப் பொருளாக்கி வேற ஒரு டிராமா பண்ணின மாதிரி இருக்கு. இப்படிப் பட்டவங்க இன்னும் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் என்னென்ன டிராமா பண்ணுவாங்களோ. இப்போ கூட என்னை அவங்க வீட்டுக்கு எடுக்கறது மருமகளா இல்லை. அவங்க வீட்டுப் பொண்ணு இங்கே நல்லா இருக்கும்படி பார்த்துக்கறதுக்கான பிணைக் கைதி மாதிரிதான்னு தெரியுது. அண்ணன் நல்லவன்தான். ஒருவேளை அவன் குணக் கேடா இருந்து அவங்க பொண்ணைப் படுத்தினான்னா அதுக்கு நான் அங்கே படணும்னு திட்டம் போடற குடும்பத்தோட சம்பந்தம் வேண்டாம்னு படுது. இதுக்கு மேல உங்க இஷ்டம். உங்களை மீறி எதுவும் செய்பவளில்லை நான்" என்றபடி அங்கிருந்து எழுந்து போய் விட்டாள் மாதவி.

அவள் பேச்சின் நியாயம் மற்ற மூவரையும் தாக்க அதிலிருந்து விடுபட நேரம் பிடித்தது.

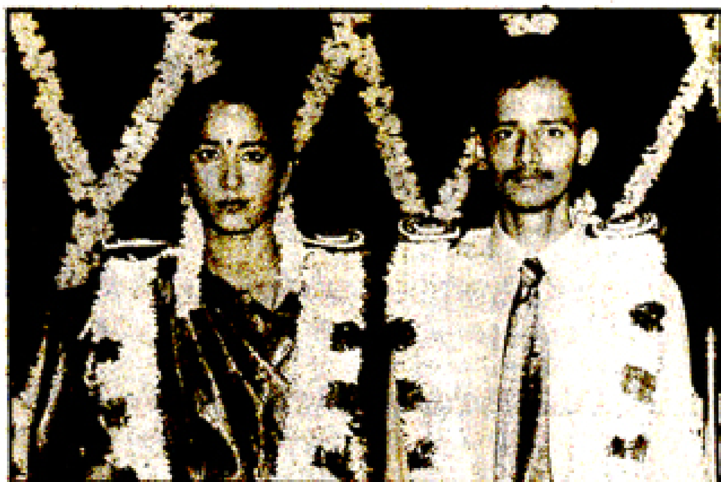
ராஜலக்ஷ்மி இந்த மாதிரி பிரச்னைகளில் நான் எப்போதுமே முடிவு எடுத்ததில்லையே என்பது போல் கணவரையும் ராஜேஷையும் மாறி மாறிப் பார்க்க அவர் ராஜேஷிடம் திரும்பி, "அன்பரசு என்ன சொல்றான்?" என்று



ஒரு திருமணத்தில் தாம்பூலத்தை கனமான பிரவுன் (பேப்பர்) காகிதப் பைகளில் (சணல் கயிறு கோத்திருந்தது) தந்தார்கள். பைகள் பார்க்க வித்தியாமாக இருந்ததுடன், அழகாகவும் இருந்தது. சுற்றுப்புற சூழலுக்கும் நல்லது. (எதற்கெடுத்தாலும் பிளாஸ்டிக் பை. அதனால் சுற்றுச் சூழல் கெடுதி) மேலும் இந்த பைகள் ஸ்பாஸ்டிக் சொசைடி மாணவர்களால் செய்யப்பட்டது என்பது மேலும் சந்தோஷம் தரக் கூடிய விஷயம்.

— கீதா

**வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத்
தருணம் என்றும் பசுமையானது...**



**அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி
அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய
தருணம்தான்!**



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி மற்றும் பிற இடங்களில்
அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.
Phone: 4340224/4340210/-4342667. Fax: 044-2344333
E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in Web:www.yesdebuilders.com



காலி ப்ளவரை அலம்பி அவசிய மான சைஸில் வெட்டி எடுத்து சுடு நீரில் 2 நிமிடம் போட்டு வைத்து வடியப்போடவும். நீர் இறங்கியவுடன் ஒரோரு பூவாக பஜ்ஜிமாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் பொறித் தெடுக்கவும். மொறு மொறு வென்று மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

— நளினி

கேட்டார்.

"இட்டத்தட்ட இதேதான் சொல்றான்."

அன்றைய முன்னிரவு வீடே ரொம்பவும் இறுக்கமாக இருந்தது.

யாரையும் தொந்தரவு செய்ய விரும்பாமல் ராஜேஷ் மொட்டை மாடியில் போய் உட்கார்ந்திருந்தான்.

வானம் நிர்மலமாக மேகங்களற்று இருந்தது. மெல்லிய காற்று குளிரைச் சுமந்து வந்து அவனைப் போர்த்திக் கொள்ள முயன்றது. இயற்கையின் மடியில் தஞ்சம் அடைவதில் மனம் அடையும் கதகதப்பு கர்ப்பச் சூட்டுக்கு சமமானது.

ராஜேஷுக்கு தியானத்தில் இருப்பது போன்ற உணர்வு.

காற்றே வா
மகரந்தத் தூளைச் சுமந்து கொண்டு
மனத்தை மயலுறுத்துகின்ற
இனிய இசையுடன் வா.
இலைகளின் மீதும் நீரலைகளின் மீதும் உராய்ந்து
மிகுந்த ப்ராண ரஸத்தை
எங்களுக்குக் கொடு.

பாரதியின் கவிதை வரிகள் நினைவுக்கு வந்ததில் சிரிப்பும் கூடவே வந்தது.

மதுரை மாநகரின் மத்தியில் பரபரப்பு மிகுந்த கட்டிடக் கூட்டத்தின் நடுவே காற்று எங்கிருந்து ப்ராணரஸம் கொண்டு வரும். பெட்ரோல், டீஸல் புகை இல்லாமல் வந்தாலே பெரிய விஷயமில்லையா?

பாரதி!

அம்மா அவனுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்த ஓர் ஒப்பற்ற தோழன்.

சிறு வயதில் அம்மா அவனைத் தாலாட்டியது கூட பாரதியார் பாடல்களைப் பாடித்தான்.

அவனுக்குக் கதை சொல்ல வேண்டுமென்றாலும் ஊக்கம் தர வேண்டுமென்றாலும் தைரியப்படுத்த வேண்டுமென்றாலும் அம்மா பாரதியார் பாடல்களில் இருந்துதான் மேற்கோள் காட்டிப் பேசுவாள்.

அம்மா போன பிறகு அந்தத் தோழமை இறுகியது. சின்னஞ்சிறிய கையடக்க பாரதியார் கவிதைகள் புத்தகம் அவனுடனேயே இருந்தது. பாரதியின் பாடல்களைப் படிக்கும் போதெல்லாம், நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து நினைக்கும் போதெல்லாம் அம்மா அவன் தலை முடியைக் கோதி விடும் உணர்வு வருவதுண்டு.

"ஏய்! என்னடா இங்கே வந்து உட்கார்ந்திட்ட?" என்ற குரலுக்குத் திரும்பினான்.

அன்பரசு!

பின்னாலேயே மெல்லிய கொலுசு சப்திக்க மாதவி. அவசரமாக எழுந்திருக்க முயன்றான் ராஜேஷ்.

"சாரிடா! நீ வந்த அன்னிக்கே உன்னை மூடு அவுட் பண்ணிட்டோமா?"

"சேச்சே! அப்படியெல்லாம் பேசாதே அன்பரசு. சொல்லப் போனால் என் வருத்தமெல்லாம் நான் வந்த அன்று கூடி வர இருந்த ஒரு நல்ல சம்பந்தம் கை நழுவிப் போயிருச்சேன்னு தான்..."

"அது நல்ல சம்பந்தம்னு நீங்களா எப்படி முடிவு பண்றீங்க?" என்றாள் மாதவி வெடுக்கென்று.

"இல்லை. அவர்கள் பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்க நினைத்தது குறித்து நீங்கள் அதிகப்படியாகக் கற்பனை செய்து கோபப்பட்டதாகப் படுகிறது. அவர்களுடைய எண்ணத்தில் எந்தத் தப்பும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஒரு பெண்ணைப் பெற்றவர் அவள் போகும் இடத்தில் நல்லபடியாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது நியாயம்தானே? அந்த விஷயத்தை நாசூக்காக டீல் பண்ணி இருக்கணும். அவர்களுக்கு விவரம் போதவில்லை என்று வேண்டுமானால் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதை ஒரு காரணமாகச் சொல்லி தட்டிக் கழிக்க வேண்டிய அளவு போயிருக்க வேண்டுமா..."

மாதவி மௌனமாக இருந்தாள்.

ஆழ யோசித்தால் அவளுக்கே தெரியவில்லை ஏன் ஒரேயடியாக மறுப்பு சொன்னாள் என்று. சில சமயங்களில் புத்தி பிடிவாதமாக ஒரு வரி தீர்ப்பு மட்டும் சொல்லி 'தோமோர் ஆர்க்யூமென்ட்ஸ்' என்று கதவு சார்த்திக் கொள்ளுமே அந்த நிலையில்தான் இருந்தாள்.

அவள் எதிர்காலத்தை பற்றி நீங்கள் முன்கூட்டியே அறியமுடியாது ...



ஆனால் அதை பாதுகாக்க முடியும்.



ஒரு பரிசை விடமேல், ஓர் எதிர்காலம்

சிறப்பம்சங்கள்

- 5 வயதுக்கு உட்பட்ட பெண்களுக்காகவே பிரத்தியேகமானது.
- குறைந்தபட்சம் ரூ.1500 முதலீடு. மேற்கொண்டு ரூ.500 பெருக்கு தொகைகளிலே. முதலீட்டுக்கு வரம்பு கிடையாது.
- பெண் குழந்தைக்காக, யாரேனும் ஒருதனி நபர் (பெற்றோர், உறவினர் அல்லது நண்பர்), ட்ரஸ்ட் , கூட்டுறவு சங்கம், கார்போரேட் பாடி, மத்திய அல்லது மாநில அரசாங்க நிறுவனங்கள் முதலீடு செய்ய முடியும்.
- ஒரு வயதுக்குள்ளோ அல்லது ஒரு வயது நிரம்பிய பெண் குழந்தையின் பெயரில் முதலீடு செய்யப்பட்ட ரூ.1500, 20 வருடங்களில் ரூ.15,000 ஆக வளர்ச்சி பெறக்கூடும். இந்த முதலீட்டின் திட்டத்தின்படி வரும் வளர்ச்சி பதிவு செய்யப்பட்ட வயதை பொறுத்து இருக்கும்.
- விண்ணப்பத்திற்கு ஒப்புதல் பெற்ற தேதியைக் கொண்டே திட்டத்தின் முதிர்வுத் தேதி கணக்கிடப்படும்.
- பெண் குழந்தை 18 வயது அடையும்போது, திட்டத்திலிருந்து விலகிக் கொள்ள உரிமை உண்டு.



யூனிட் ட்ரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா

உங்கள் மேலான எதிர்காலத்திற்கு

இப்போது : விற்பனைக்காக திட்டம் மறுபடியும் வழங்கப்படுகிறது

[illegible]

மண்டல அலுவலகம் : 29, இராஜாஜி சாலை, சென்னை 600 001. போன் : 517101.
கிளை அலுவலகங்கள் : • கோயம்புத்தூர் போன் : 214973 • சென்னை போன் : 517101, 517190
• மதுரை போன் : 738186 • திருச்சி போன் : 760060

063/99 C TAM B

"சரிடா விடு. இதைவிட பெட்டர் ஆப்ஷன் மாதவிக்குக் காத்திருக்கோ என்னவோ யார் கண்டா?" என்றான் அன்பரசு சமாதானப்படுத்தும் குரலில்.

"அம்மாவும் அப்பாவும்தான் ரொம்ப அப்ஸெட் ஆனமாதிரி இருந்தது."

"ப்ளீஸ். நாம் வேற எதாவது பேசுவோமே" என்றாள் மாதவி.

ராஜேஷ் அவளை உற்றுப் பார்த்தான்.

ஏதோ ஒரு சிறிய ஜோதி அவளுக்குள் இருப்பதை அவனால் உணர முடிந்தது. வாக்குவாதம் என்கிற காற்றில் அது அணைந்து விடக்கூடாது என்பது போல் அவள் அந்த ஜோதியை மூடிப் பாதுகாக்க முனைவது புரிந்தது. அது சுடர் விட்டுப் பிரகாசித்து பெருந்தீயாக வளர்வதற்கு மௌன வேள்வி புரிகிறாளோ என்னவோ.

பாரதி கூடச் சொல்லியிருக்கிறானே,

'காற்று
மெலிய தீயை அவித்து விடுவான்
வலிய தீயை வளர்ப்பான்
அவன் தோழமை நன்று'
என்று.

ராஜேஷ் தனக்குள் சிரித்துக் கொண்டான்.

வழக்கம் போல் அதிகாலையில் விழிப்பு வந்து விட்டது ராஜேஷுக்கு.

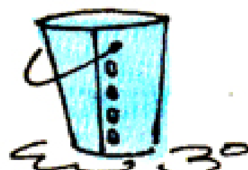
திரும்பிப் பார்த்தால் பக்கத்துப் படுக்கையில் அன்பரசு நன்கு தூங்கிக் கொண்டிருந்தான்.

விட்டினுள் அடுக்களைப் பக்கம் லைட் எரிவது தெரிந்தது. மெல்ல எழுந்து போனான்.

ஆரோக்கிய குளியல்:

குளிர் காலத்தில், குளிக்கும்போது வெந்நீரில் சிறிது நீலகிரித் தைலத்தை கலந்து கொண்டு குளியுங்கள். உடம்பு வலியா? சளி, தலைவலியா? மூச்!

— உஷா



ராஜலக்ஷ்மி வெந்நீர் கடவைத்து காப்பி ஃபில்டரில் ஊற்றிக் கொண்டிருந்தாள்.

"என்னம்மா. இன்னிக்கு லீவுதானே. இவ்வளவு சீக்கிரம் எழுந்து என்ன செய்யறீங்க?"

"என்ன தம்பி, அதுக்குள்ள முழிச்சாச்சா? பல் தேய்ச்சிட்டு வா. காப்பி ரெடி பண்ணிடறேன்."

"இங்கே மத்தவங்கனெல்லாம் எப்போ எழுந்திருப்பாங்க?"

"ஆளுக்கு ஒரு நேரம். அன்பரசு ஏழரை. மாதவி ஏழேமுக்கால். அவங்கப்பா, நான் நல்லா இருந்து சீக்கிரம் எழுந்து காப்பி ரெடி பண்ணி வச்சிருந்தா எட்டு மணிக்கு எழுந்திருப்பார். என்னிக்காவது மேல்வலி, தலைவலின்னு அடிச்சுப் போட்ட மாதிரி கிடந்தேன்னா ஆறரைக்கே எழுந்திருச்சு காப்பி கிடையாதா காப்பி கிடையாதான்னு உயிரை எடுப்பார்" என்று சிரித்தாள்.

"காப்பி போடற மாதிரி சிறிய வேலை எல்லாம் எல்லாருக்கும் சொல்லிக் கொடுத்திட வேண்டியதுதானே? அவங்கவங்களுக்குத் தேவைன்னா அடுத்தவங்களை எதிர் பார்க்காம பண்ணிக்கலாமே!"

"காப்பி போடறதா? நான் முடியலைன்னு படுத்தா அவங்களுக்கு சீனிக்கும் ரவைக்கும் வித்தியாசம் தெரியாது தம்பி. ஒரு தடவை ரவையைப் போட்டு கலக்கிட்டு கரைய மாட்டேங்குதுன்னு முழிக்கிறார்."

ராஜேஷுக்கு சிரிப்பு வரவில்லை.

"மில்க்கி எங்கே காணோம்?"

"அது மாதவியோட பெட். அவ பின்னாடியேதான் சுத்திட்டிருக்கும். அவள் வெளியே போனாத்தான் மத்தவங்க அது கண்லயே படுவாங்க. இப்போ அவளுடைய கட்டிலுக்குக் கீழேதான் படுத்திருக்கும். அவள் எழுந்து வர்ற வரைக்கும் வெளியே என்ன களேபரம் நடந்தாலும் அசையாது."

பகலில் தன் பெட்டியைத் திறந்து உடைகளையும் மற்ற புத்தகங்களையும் பிரித்து ஒழுங்கு பண்ணிக் கொண்டிருந்தான் ராஜேஷ்.

அன்பரசுவும் மாதவியும் மில்க்கியும் உடன் இருந்தார்கள்.

"இத்தனை புக்ஸா? நிறைய படிப்பீங்க போல."

"சாப்பாடு கூட இல்லாமல் இருப்பேன். புத்தகங்கள் இல்லைன்னா கஷ்டம்தான். நீங்க படிக்கிறதில்லையா?"

"போச்சு. கேட்டுடாதே. அவ பேச ஆரம்பிச்சா இங்கே யாருக்கும் புரியாத விஷயங்கள்தான் பேசுவா. ஜீன், ம்யூட்டேஷன் மாலிக்யூலர் பயாலஜின்னு புகுந்துடுவா" என்று எச்சரித்தான் அன்பரசு.



உடம்பில் எந்த இடத்தில் வாயு தங்கி வலி ஏற்படுத்தினாலும், உதாரணமாக கழுத்தைத் திருப்ப முடியாமல் சுளுக்குப் போல் பிடித்துக் கொண்டாலும், தோள்பட்டை, பின் முதுகு, கை, கால் குடைச்சல் தொல்லை தரும் போதும் கட்டி பெருங்காயத்தை தண்ணீரில் ஊறவைத்து நன்றாகக் கரைத்து சாந்து போல் எடுத்து வலி இருக்கும் இடத்தில் பரவலாக தடவி விட இரண்டொரு நாளில் வலியா, சுளுக்கா எனக்கா என்று கேட்கத் தோன்றும்.

- கமலா சீதாராமன்

"ஆமாண்ணா உன்னை மாதிரி திரும்பத் திரும்ப கூட்டுக் குடும்பம், மாமியார், மாமனார், நாத்தனார் சண்டை.. ஓர்ப்படிகள் சண்டைன்னு ஒரே மாதிரி பிரச்னைகளைச் சுத்தி சுத்தி வர்ற கதைகளையும் டி.வி. சீரியல்களையும் மட்டுமே பொது விஷயம்னு நினைச்சுக்க நான் தயாரில்லை. இவர் கிட்ட வேறு விஷயவாடை இருக்கேன்னு பார்த்தேன். இவரும் உன் ஜாதிதான்னா நான் ஏன் பேசப் போறேன்?" என்று படபடத்தாள் மாதவி.

"ஈஸி ஈஸி" என்று சாந்தப்படுத்தினான் ராஜேஷ். "நீங்க எம்எஸ்ஸி பண்ணிய சப்ஜெக்ட் கூட கொஞ்சம் வித்தியாசமானது இல்லையா? அன்பரசு சொல்லி இருக்கான்."

"வேண்டாம். இப்போ என்னவோ என்னை சமாதானப்படுத்துவதற்காக நீங்கள் பேசுவது போல் இருக்கு. உங்களுக்கு நிஜமாகவே என் படிப்பு பற்றிப் பேசுகிற ஆர்வம் இருந்தா வேறு சந்தர்ப்பத்தில் பேசலாம். குறிப்பா இந்த ஞான சூனியம் இல்லாத சமயத்தில்" என்றாள் மாதவி, முகத்தை உம்மென்று வைத்துக் கொண்டு.

"ஓகே. அதுவரைக்கும் நீங்க என்னோட ஃபேவரிட் பாரதியாரைப் படிங்க" என்று பாரதியார் கவிதையை நீட்டினான் ராஜேஷ்.

"ஐயோ கவிதையா? கஷ்டமான விஷயமாச்சே" என்று நாக்கைக் கடித்தபடியே வாங்கினாள் மாதவி.

LDITலை.

"அம்மா! ராஜேஷ் கூட ஒரு இடத்துக்குப் போயிட்டு வர்றேன்" என்று கிளம்பினான் அன்பரசு.

"எங்கே?" என்று கேட்டான் ராஜேஷ்.

"நீ வா சொல்றேன்."

வெளியே வந்து யமஹாவை ஸ்டார்ட் செய்தான்.

"எங்கே? மதுரையைச் சுத்திக் காட்டப் போறியா?"

"எனக்கு வேற வேலை இல்லை? நான் என்ன டூரிஸ்ட் கைடா? அதான் மூணுமாசம் இருப்பேல்ல? ஒவ்வொரு இடமாப் பாரு. இப்போ அமைதியா வா."

"வேற எங்கேயும் போகாவிட்டாலும் மீனாட்சி அம்மன் கோவிலாவது போகணும்டா. அப்பா நிறைய சொல்லியிருக்காங்க. இப்போ அது வழியாத்தான் போகப் போறோமா?"

"சும்மா தொண தொணக்காம வா" என்று அடக்கினான் அன்பரசு.

வண்டி அழகப்பன் நகரிலிருந்து ஜெய்ஹிந்த்புரம் பெரியார் பஸ் ஸ்டாண்ட், வடக்கு வெளி வீதி, கல்பாலம், பெரிய ஆஸ்பத்திரி, அண்ணா பஸ் ஸ்டாண்ட் வழியாக கேகே நகரின் குண்டு குழியான ரோடுகளில் குலுங்கி ஒரு வீட்டின் முன் போய் நின்றது.

"இறங்கு."

ராஜேஷ் தயங்கித் தயங்கி வர வெளி கேட்டின் கதவு திறந்து சாவதானமாக உள்ளே நுழைந்தான் அன்பரசு.

சிறிய நடைபாதை. பத்தடி தள்ளி வீடு. இரு புறமும் பூச்செடிகளும் ஒரு வேப்ப மரமும் என்று எளிமையாக ஆனால் ரம்மியமாக இருந்தது வீடு.

கம்பிக் கதவு உள்புறம் பூட்டப்பட்டிருக்க அழைப்பு மணியை அழுத்தினான் அன்பரசு.

"வாப்பா" என்று வரவேற்றபடி கதவு திறந்த பெண்ணுக்குக் கிட்டத்தட்ட ராஜலக்ஷ்மியின் வயதுதான் இருக்கும்.

"வீட்ல எல்லோரும் சௌக்கியமா?" என்று கேட்டவள் ராஜேஷைப் பார்த்ததும் தயங்கி, "இதுதான் நீ சொன்னியே அந்த..." என்றாள்.

"ராஜேஷ்."

"வாங்க" என்று கை கூப்பினாள்.

"உள்ளே வாடா. இது எங்க அத்தை" என்று அறிமுகப்படுத்தினான் அன்பரசு.

ஹாலுக்குப் போய் சோபாவில் உட்கார்ந்தார்கள்.

உள் அறையிலிருந்து வெளிப்பட்டு வந்தாள் வாடிய கொடி போல் ஒரு பெண்.

"என்ன வித்யா? உடம்பு இப்போ எப்படி இருக்கு?" என்று வாஞ்சையுடன் கேட்ட அன்பரசுவின் குரலில் இருந்த அன்னியோன்யத்தைக் கவனிக்கத் தவறவில்லை ராஜேஷ்.

(தொடரும்)

• தனுஜாராவ்:

பொது இடங்களில் ஒவ்வொருப் பெண்ணிற்கும் மனதில் வேதனை எழச் செய்யும் சம்பவங்கள் நிறையவே நடக்கின்றன. இப்படிப்பட்ட சம்பவங்கள் "நீ வெறும் ஒரு பெண் ஜென்மம்தானே?" என்று சமுதாயத்தில் நிலவும் தப்பபிராயத்தை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுகின்றன.



தேவதைகள்

எந்த ஒரு பெண்ணையும் சாலையில் திடீரென்று நிறுத்தி சற்று கனிவாக, "உங்களுக்குப் பொது இடங்களில் பிரச்னைகள் ஏற்படுவதுண்டா?" என்று கேட்டால் போதும் உடனே சிலர் எரிமலையாக வெடிக்கத் தயாராகி விடுகிறார்கள். வேறு சிலர் கண்ணீரினால் சுற்றுப்புறத்தில் ஒரு சிறு குளத்தையே சிருஷ்டித்து விடுவார்கள்!

இதற்குக் காரணம் என்ன? ஆண்களுக்கு எந்தவிதக் கட்டுப்பாடுமே இல்லாத பரிபூரண சுதந்தரம்! வெளியுலகில் நடமாடும் பெண்களை ஏதோ பொது உடமை பொருட்களைப் போல்தான் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சரி இந்தத் தொல்லையே வேண்டாம் என்று பொது வாகனங்களைத் தவிர்த்து விட்டு டூ விலர்களுக்கு மாறிய பெண்களுக்கு வேறுவிதமானத் தொல்லைகள். ஆண்களின் மூளை வேறு எதற்கு இயங்குகிறதோ இல்லையோ இந்த விஷயத்தில் படு சுறுசுறுப்பாக செயல்பட்டு பல புதிய புதிய உத்திகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கின்றன.

• அனுப்ரியா • சி.எம். சுபத்ரா

டூ வீலர்களில் தினசரி பறந்து கொண்டிருக்கும் சில பெண்கள் இது விஷயமாக தங்களுடைய அனுபவங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுகிறார்கள்...

தனுஜாராவ்: சுயமாகத் தொழில் புரிபவர்.

"டூ வீலர்களில் செல்வதால் பெண்கள் ஈவ் டீஸிங் இல்லாமல் நிம்மதியாக இருக்கிறார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. டூ வீலர் ஓட்டும் பெண்களுக்கு சாலைகளில் எத்தனையோ பிரச்னைகள்.

கண்டிப்பாக ஆண்கள் "இவள் பெண்தானே?" என்று 'அட்வாண்டேஜ்' எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அதனால் டூ விலர் ஓட்டும் பெண்கள் மிகவும் திறமை யுள்ளவர்களாகவும் சாமர்த்திய மானவர்களாகவும் இருப்பது மிகவும் அவசியமாகிறது.

நான் டூ வீலர் ஓட்டிய புதிதில் மோதுவதைப் போல் பாவ்லா காட்டி பயமுறுத்திய ஆட்டோக் காரர்களிடமும் மற்ற டூ வீலர் ஓட்டும்

ப்ரீதி சேஷாத்ரி



ஆண்களிடமும் சண்டை பிடிக்க இறங்கி விடுவேன். ஆனால் எனக்குத் தமிழில் வசைப்பாட சரியாக வராததால் என் கத்தல் எல்லாம் செவிடன் காதில் ஊதிய சங்கு போலாகி விடும். என் கணவர் என்னை எச்சரித்துக்கொண்டே இருப்பார். "இப்படி எல்லாம் நடு ரோட்டிலே பைக்கை நிறுத்தி சண்டை போட வேண்டுமா?" என்று கேட்டார்.

ஆனால் இப்போது எனக்கு டூ வீலர் ஓட்டும் அனுபவம் கூடிவிட்டதால் இதையெல்லாம் சமாளிக்கக் கற்றுக்கொண்டு விட்டேன். எதிரே ஆபத்து வரப் போவதை முன்கூட்டியே அனுமானித்துவிட்டு ஏதும் அசம்பாவிதம் நடப்பதைத் தவிர்த்துவிடுவேன். நாம் ஆக்கிரமிப்பு உணர்வைத் தவிர்த்து விட்டு பாதுகாப்பு உணர்வுடன் வண்டி ஓட்டினால்தான் நமக்கு நல்லது.

ஆண்கள் எப்போதுமே "நான்தான் வல்லவன். உன்னைவிட திறமை வாய்ந்தவன்" என்ற எண்ணத்துடன் வண்டி ஓட்டுகிறார்கள். ஆனால் பார்க்கப் போனால் பல இன்னல்களை சமாளித்துப் பாதுகாப்பு உணர்வுடன் ஓட்டும் பெண்களே வாஸ்தவத்தில் திறமை வாய்ந்தவர்கள்.

டூ வீலர் ஓட்டும் பெண்கள் ஒன்றை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆண்கள் நம்மை சீண்டுகிறார்களே என்று நாம் கோபப்பட்டால் நமக்குதான் நஷ்டம். உங்களுக்குக் கோபம் வரவழைப்பதுதான் அவர்களது நோக்கமே. அப்படி இருக்கும்போது நாம் கோபமுற்று சண்டை பிடித்தால் நமக்குத்தான் தலைவலி. ஆண்களோ அவர்களது நோக்கம் பூர்த்தியடைந்த சந்தோஷத்தில் ஸ்வீட் சாப்பிட விரைந்து விடுவார்கள்.

ஒருமுறை என்னுடைய உறவுப்பெண் காலேஜில் படிப்பவள். ஆள் நடமாட்டம் இல்லாத சாலையில் வண்டியைத் திருப்புவதற்காக சற்று நிதானமாகப் போய்க் கொண்டிருந்தாள். அப்போது பின்னால் ஒரு டூ வீலரில் வந்த ஒருவன் அவளிடம் முறைகேடாக நடந்துகொண்டான். நமக்கு சாலையிலேயே கவனம் இருப்பதால் சில சமயங்களில் இப்படி நடக்கும் என்று எதிர்பார்க்க மாட்டோம்.

பாவம் அவள் விதிர்விதிர்த்துப் போய் விட்டாள். "இரண்டு நிமிடங்கள் வரை நான் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறேன் என்றே எனக்குப் புரியவில்லை" என்று கூறினாள் அவள். நான் சற்று வயது முதிர்ந்தவள் என்பதால் எனக்கு இப்படியெல்லாம் நடந்ததில்லை. ஆனால் பல இளம் பெண்களுக்கு இந்த மாதிரி நடந்துகொண்டுதான் இருக்கிறது. அப்படி நடந்தால் அவர்களைத் துரத்திக்கொண்டு போவது, அடிப்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடாமல் வண்டியின் நம்பரை நோட் பண்ணி போலீசில் புகார் செய்வதுதான் புத்திசாலித்தனம். ஈவ் டீஸிங் சட்டப்படி குற்றம். மேலும் இப்போதெல்லாம் ஈவ் டீஸிங் விஷயத்தில் போலீஸ் உஷாராகவே இருக்கிறார்கள்.

போலீஸில் புகார் செய்தால் "மானம் போய் விடுமே" என்றோ "வேண்டாமே வீண் வம்பு. நமக்கு எதுக்கு இதெல்லாம்?" என்று நினைத்துக்கொண்டு சும்மாயிருந்து விடாமல் பெண்கள் முறைக்கேடாக நடந்து கொள்ளும் ஆண்களுக்கு எதிராகப் புகார் கொடுக்க முன் வர வேண்டும். அப்போதுதான் ஈவ் டீஸிங் குறைந்து சாலைகளில் பெண்கள் நிம்மதியாக பயணம் செய்ய முடியும்"

அனுப்ரியா: (இயன்முறை பயிற்சியாளர்)

"நான் வண்டி எடுத்த புதிதில் சாலையில் சைக்கிள்களைத் தள்ளிக்கொண்டு சில சிறுவர்கள் சென்று கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களது



வித்தியாசமான சாண்ட்விச்

ரோஸ்ட் செய்த ப்ரெட் போரடிக்கிறதா? இட்லி மிளகாய் பொடியை நெய் (அல்லது எண்ணெய்) விட்டுக் குழைத்து இரண்டு ஸ்லைஸ் ப்ரெட் ரோஸ்ட்களுக்கிடையே தடவி சாண்ட்விச் செய்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். வித்தியாசமாகவும் மிக ருசியாகவும் இருக்கும்.

— உஷா

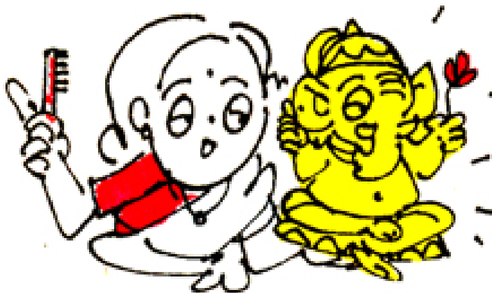


சைக்கிளை என் வண்டியில் முன்னே வேண்டுமென்றே தள்ளிவிட்டார்கள். நானும் வண்டியுடன் கீழே விழுந்தேன். பசங்களுக்கு ஒரே குஷி. சுற்றியிருப்பவர்கள் பசங்களை ஒன்னும் சொல்லாமல் என்னைப் பார்த்து "நீ போம்மா சும்மா" என்று கூறிவிட்டுச் சென்றார்கள்.

பெண்கள் டூ வீலர்கள் ஓட்டினால் சின்ன பசங்கள்கூட அவளை எளிதாகக் கேலி செய்ய முடியும் நம் சமுதாயத்தில்!

மெயின் ரோட்டில் வண்டி ஓட்டும்பொழுது யமோஹாவிலோ, கைனட்டிக் ஹோண்டாவிலோ வரும் இளைஞர்கள் நம் கூடவே ஓட்டிக்கொண்டு வந்து கலாட்டா செய்கிறார்கள். நாம் எத்தனை திட்டினாலும் அவர்களுக்கு உறைக்கிறதே கிடையாது! நம்கூடவே வந்து கலாட்டா செய்பவர்களை டிராஃபிக் போலீஸிடம் புகார் செய்யலாம் என்று நான் முனையும்போது இதுவரை கூடவே வந்தவர்கள் மாயமாய் மறைந்து விடுகிறார்கள்!

அதே மாதிரி சிக்னலுக்காக நாம் காத்துக் கொண்டிருக்கும்போதும் தொல்லை செய்கிறார்கள். வண்டியைப் பார்க் செய்துவிட்டு நாம் ஏதோ வேலையாகச் சென்று திரும்பி வந்து பார்த்தால் வண்டியில் ரோஜாப்பூ ஒன்று வீற்றிருக்கும்!



ஸ்வாமி விக்ரகங்களை எலுமிச்சம் பழம் + உப்புடன் தேய்த்து வரட்டி சாம்பல் அல்லது சபீனா போட்டுத் தேய்த்தால் மின்னும். இடுக்குகளைத் தேய்க்க ஒரு புது டூத் பிரஷ் வாங்கி விடலாமே, ஸ்வாமிக்கும்!

— ராதாராம்

பூவை வைத்தது யாராக இருக்கும் என்று நாம் திரும்பிப் பார்த்தால் ஒரு கூட்டமே நம்மைப் பார்த்துச் சிரித்துக் கொண்டிருக்கும். இதில் பூவை வைத்தவனைக் கண்டுபிடித்துத் திட்டுவது எப்படி?

சில சமயங்களில் சிக்னலுக்காக நாம் நிற்கும்போது திடீரென்று சிலர் தங்களது முகத்தை நம் முகத்திற்கருகே கொண்டு வந்து பயமுறுத்துவார்கள்!

ஆனால் பஸ்ஸைப் பற்றி நினைத்தால் குலை நடுங்குகிறது. நான் போகும் ரூட்டில் வரும் பஸ்களில் படிகள் மிகவும் உயரமாக இருப்பதால் ஏறுவது ரொம்பவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. ஃபுட்போர்டில் ஒரு கூட்டம். இளைஞர்கள் தொங்கிக்கொண்டு எங்களை ஏறவே விட மாட்டார்கள். அதிலே கேவலமான 'கமெண்ட்ஸ்' வேற அடிப்பாங்க. ரொம்ப கஷ்டப்பட்டு பஸ் வரும்பொழுது ஏற முடியாமல் போவது கொடுமை.

சரி எப்படியோ ஏறி விட்டாலும்கூட இவர்கள் மேலே இடிச்சிக்கிட்டு நம்மளை ஒரு வழி பண்ணிடுவாங்க. லேடீஸ் சீட்டிலே எல்லாம் ஆண்கள்தான். அதுவும் பேக் சீட் முழுவதும் ஆண்களே உட்காருவாங்க. நாம் அவர்களை எழுந்திருக்க சொன்னால் காலில் அடிப்பட்டிருப்பதாகப் பொய் சொல்லுவாங்க. எதுக்கு வம்பு என்றுதான் டூ வீலர் சவாரி ஆரம்பித்தேன்.

தொலைவிலே க்ரூப்பாக ஆண்கள் போய்க் கொண்டிருந்தாலே நமக்குத் தெரிந்து விடும் அவர்களைத் தவிர்த்து விடலாம். டூ வீலரில் போவது மிகவும் சௌகரியம். டூ வீலர் ஓட்டுவதால் அச்சம் குறைகிறது. தன்னம்பிக்கை உண்டாக்குகிறது."

சி.எம். சுபத்ரா: (ஐ.பி.சி.எல் அலுவலகத்தில் உயர் அதிகாரி)

"நான் தினமும் டூ வீலரில்தான் சவாரி செய்கிறேன். இரண்டு ஆண்டுகள் பெங்களூரிலும் ஓராண்டு காலமாகச் சென்னையிலும் வண்டி ஓட்டி வருகிறேன். இதுவரையில் ஈவ் டீஸிங் நடந்ததே இல்லை எனக்கு. நாம் ஜாக்கிரதையாகவும் கவனமாகவும் வண்டியோட்டினால் நமக்கு விபத்து ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. இப்பொழுதெல்லாம் பதினாறு, பதினேழு வயது சிறிய பெண்கள் படு வேகமாக டூ வீலர்கள் ஓட்டுவதை நாம் பார்க்கலாம். இவர்களைப் போன்றவர்கள்தான்

ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

12/A ரெட்ஹில்ஸ் ரோடு, கொளத்தூர், சென்னை – 99.
டெலி பேக்ஸ் : 5584866 போன் : 5378620/5584866

சுற்றுலாத் துறையில் ஒரு புதிய அத்தியாயம்

ஸ்ரீ டிராவல்ஸ் அளிக்கும்

மற்றும் ஒரு

மாபெரும் அயல்நாட்டு சுற்றுலா

புறப்படும் தேதி : 14/07/99



சென்னை – பாங்காக் – பினாங்கு
கோலாலம்பூர் – சிங்கப்பூர் – சென்னை

கட்டணம் ரூபாய் 22,000/- + 300 U$ 12 நாட்கள்

- எல்லா இடங்களிலும் நட்சத்திர ஓட்டல்களில் பிரத்தியேக தங்கும் அறைகள் மற்றும் சைவ உணவு வசதி உட்பட
- தாய்லாந்து நாட்டில் தமிழ்ச் சங்கத்தில் வரவேற்பு விழா மற்றும் கலை நிகழ்ச்சிகள்
- கோலாலம்பூரில் பிரபல தென்னிந்திய திரைப்பட நட்சத்திரங்கள் பங்குகொள்ளும் பிரத்தியேக கலை நிகழ்ச்சி
- சிங்கப்பூரில் புத்தம் புதிய திரைப்படம்

(கிரெடிட் கார்டுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்)
உடனே முந்துங்கள்!

அதிர்ஷ்டசாலி நபருக்கு லண்டன் போய் வர இரண்டு விமான டிக்கெட்டுகள் காத்திருக்கின்றன.

ஒரு முக்கிய அறிவிப்பு : ஏப்ரல் மாதம் 15-ம் தேதி (15-04-99) முதல் **சென்னையிலிருந்து திருமலைக்கு** எமது தினசரி வீடியோ–சொகுசு பேருந்து புறப்பட உள்ளது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இதில் மூன்று வேளை உணவு, சிறப்பு தரிசனம் மற்றும் அனைத்து வசதிகள் கிடைக்கும்.

உங்கள் பயணத்திற்கு உடனே முன்பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்!

சுற்றுலா பயண நிகழ்ச்சிகளை பதிவு செய்த வீடியோ கேசட்டுகளும் கிடைக்கும்.



தொல்லையில் மாட்டிக் கொள்கிறார்கள்.

டூ வீலரில் அலுவலகத்திற்குச் செல்வது மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கிறது. நாம் நிதானமாக அலுவலகத்திற்குக் கிளம்பலாம். நினைத்தபோது அலுவலகத்திலிருந்து வீட்டிற்குக் கிளம்பலாம். ஆனால் டூ வீலர் ஓட்டுபவர்கள் எப்போதும் ஹெல்மெட் அணிவது மிகவும் அவசியம். நமது தோலையும் தலையையும் ஹெல்மெட் பாதுகாக்கிறது."

ப்ரீதி சேஷாத்ரி (எஸ்.ஐ.ஈ.டி. கல்லூரி மாணவி)

"டூ வீலர் ஓட்டுவதால் சுதந்திரமான ஒரு உணர்வு உண்டாகுகிறது. ஆனால் சாலையில் பிரச்னைகள் இல்லாமல் இல்லை. வழியில் பலர் வந்து தொந்தரவு செய்கிறார்கள். சிக்னலுக்காக வெயிட் பண்ணும்போது நம் வண்டியின் பக்கத்தில் வந்து கன்னாப்பின்னா என்று உளறுவார்கள். சிலர் நம் வண்டியின் முன்னே வேண்டுமென்றே தங்கள் வண்டியை வழிமறிப்பது போல் நிறுத்துவார்கள். சில சமயங்களில் நம் வண்டியை வேண்டுமென்றே இடிக்கவும் செய்கிறார்கள்.

நான் இப்படிப்பட்டவர்களை கண்டுக் கொள்வதே இல்லை. இவர்களை நாம் பார்த்தால்தான் பிரச்னை. நாம் அதிகம் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளாவிட்டால் சிலர் பேசாமல் போய் விடுவார்கள்.

என் தோழி ஒருத்தி வண்டி ஓட்டிக் கொண்டு போகும்போது ஒரு ஆட்டோக்காரன் அவளை வேண்டும் என்றே வழியில் வந்து இடித்துவிட்டுப் போனான். பாவம் அவள் கீழே விழுந்து நல்ல அடி.

பெண்கள் மிகவும் திறமைசாலிகளாக இருந்தால்தான் வண்டி ஓட்ட முடியும். வாகனத்தை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். நம்மை தொந்திரவு செய்பவர்களை சாமர்த்தியமாகத் தவிர்த்து சாலையில் கவனம் செலுத்தி ஓட்டினால் டூ வீலர்கள்தான் சிறந்தது."

இதற்கிடையில் ப்ரீத்தியின் தந்தை திரு சேஷாத்ரி குறுக்கிட்டார். "நம் பெண் குழந்தைகளிடம் பிறர் முறைகேடாக நடந்துகொண்டால் பெற்றோர்களாகிய நமக்கு மிகவும் வேதனையாக இருக்கிறது. ஒருமுறை ப்ரீத்தி கம்ப்யூட்டர் கிளாஸிற்குச் சென்றுவந்தபோது ஒருவன் தினமும் தொல்லை செய்தான். நான் ஒருவாரம் வரை என்னுடைய டூ வீலரில் அவள் பின்னே சென்று வந்தேன். பிறகு அவள்கூடவே அவள் வகுப்பிற்குச் சென்றுவிட்டு பஸ் பிடித்து அலுவலகம் சென்று விடுவேன்.

பெண் குழந்தைகளைத் தொந்தரவு செய்யும் இளைஞர்களைத் தவிர்க்க சில சமயங்களில் அவர்கள்கூடவே நாமும் சென்று வந்தால் நல்லது.

ஒருமுறை ஒரு போலீஸ் அதிகாரியே தவறுதலாக என் பெண்ணின் டூ வீலர் மீது மோதி விட்டார். தவறை அவள் மீது அமர்த்தப் பார்த்தார். ஆனாலும் ஒரு போலீஸ் அதிகாரி என்ற முறையில் அவளை அருகேயிருந்த ஆஸ்பத்திரிக்கு தன் டூ வீலரில் அழைத்துச்சென்று சிகிச்சை அளித்தார். நல்லவேளையாக டாக்டர் எங்களுக்குத் தெரிந்தவர். போலீஸ் அதிகாரியிடம் டாக்டர் "போலீஸ் ஆஃபீஸர்களே இப்படி வண்டியோட்டினால் பொது ஜனங்கள் எங்கே போவார்கள்?" என்று கடிந்து கொண்டபோது அந்த அதிகாரி வாயே திறக்கவில்லை" என்று தன் மனத்தாங்கலை ஒரு இளம்பெண்ணின் தந்தை என்ற முறையில் கொட்டினார் திரு. சேஷாத்ரி.

பேட்டி: லதா





வாழ்த்து மடலை தபாலில் போடுவதற்கு முன் அதனுள் சிறிது வாசனை திரவத்தைத் தெளிக்கவும். ஒரு வாரம் வரை வாசனையாக இருக்கும்.

— உஷா

இந்தக் கோடை விடுமுறையில்
இன்டெர்நெட் உலகில் சஞ்சரியுங்கள் . . .
உங்கள் உள்ளம் விரும்பும்
காமிக்ஸ் தோழர்களின்
துணையோடு . . .



CYBER SUMMER

Internet Camp

4 years and above

இந்தக் கோடை விடுமுறையை உற்சாகமாய்க்
கொண்டாடுங்கள். உங்கள் அபிமான காமிக்ஸ் தோழர்களின்
துணையோடு இன்டெர்நெட் உலகில் பயணமாகுங்கள்! சொந்தமாக
'E-ஸ்க்ராப்' புத்தகம், ஹோம்பேஜ் போன்றவற்றை உருவாக்குங்கள்.
இன்றே பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். இன்டெர்நெட் எனும்
புதிய தோழனை அறிமுகம் செய்து கொள்ளுங்கள்,
இன்டெர்நெட் முகாம் : ஏப்ரல் 15 '99
அன்று தொடங்குகிறது.

Fully air conditioned classrooms.



I.T. Kids

GROWING UP WITH COMPUTERS

For details contact : Corporate Office : **I.T. KIDS (P) LTD.,** 4, Atkinson Road, Ground Floor, Atkinson Palace, **Vepery**, Chennai - 600 007. Ph : 6416038, 6416007, Fax : 044-583270 • **Chennai :** 112, Valluvar Kottam High Road, **Nungambakkam**, Ph : 8260934 • Srichakra R-5 A/2, **Anna Nagar** West Extension, (Near SBOA Primary Matriculation School), Ph : 6282869 • 17, K.B.Dasan Road, (SIET College Road), **Teynampet**, Ph : 4364119 • 6, 7th West Cross Street, (Near Chinthamani), **Shenoy Nagar**, Ph : 6282590 • 13, Ashok Avenue, Rangarajapuram, **Kodambakkam**, Ph : 4804606 • 157-E/21, Ram's plaza, MTH Road, **ICF**, Ph : 6289312 • 45A, Barnaby Road, **Kilpauk**, Ph : 6415516 • #164, North Usman Road, **T.Nagar**, Ph : 8284685 • 6/6, IV Main Road, **Kottur Gardens**, Ph : 4422448 • 4, II Floor, Ceebros Arcade, 1, 3rd Cross Street, Kasturibai Nagar, **Adyar**, Ph : 4415866 • Alamel Enclave, 1/1, C.P. Ramaswamy Street, 4th Street, Ground Floor, **Abhiramapuram**, Ph : 4995942 • 102, GST Road, **Chrompet** • 64-A, II Main Road, **Nanganallur**, Ph : 2347922 • **Coimbatore :** 1268, Race Course Road, (Behind Nilgiris), Ph : 213080 • RSB Towers, 1274, Mettupalayam Road, (Near Saibaba Temple), Ph : 433368 • 371, Nanjundapuram Road, Ramanathapuram, Ph : 315859 • **Tiruppur :** 66, Valipalayam, Opp. Logu Paper Mart, T.S. Puram, Ph : 747112 • **Trichy :** 3rd Floor, Ramanthan Arcade, Thennur High Road, Ph : 721582 • **Kumbakonam :** 15, 16, Karthy Complex, II Floor, Nageswaran North Street, Ph : 426090 • **Ooty :** 205, Satthar Buildings, Commercial Road (above Bata Shoes) • **Kotagiri :** Opp. Head Post Office, K.B.Complex, Ramchand, Ph : 73894 • **Dindigul :** 5, Co-operative Colony, Ph : 432351 • **Vellore :** 36, Katpadi Road, Gandhi Nagar, Cell : 98430 - 48913 • **Erode :** I Floor, Radha Complex, 227, Brough Road, Ph : 262317 • **Trivandrum :** Ph : 491339 • **Bangalore :** Ph : 5462738

... and get a gift on enrollment

வீரம்



'கராட்டே', 'கராத்தே' எனச் சொல்லப்படும் மிகச் சிறந்த பயிற்சி பெண்கள் அச்சம் தவிர்க்க மிகவும் தேவை என்கிறார் புகழ்பெற்ற ஷீஹான் ஹுஸைனி.

அஷ்டலக்ஷ்மி கோயிலுக்குப் பின்புறம் உள்ள அவருடைய இஷின்ருகு கராட்டே பள்ளியில் நுழைந்து ஷீஹான் ஹுஸைனி அவர்களைச் சந்தித்தபோது இடைவெளியின்றி மிக வேகமாகப் பேசினார்.

"கராட்டே கற்றுக் கொள்ள உடல்பலம் தேவையில்லை; ஆயுதங்கள் இன்றி கற்றுக் கொள்ளலாம் என்பது மட்டுமின்றி, ஆயுதங்கள் இன்றி தாக்குதல் செய்து ஆபத்திலிருந்து தப்பலாம்.

அறிவின் பலத்தையும் சில கலை நுணுக்கங்களையும் தெரிந்து கொள்வதால் எதிராளியின் பலவீனத்தைத் தெரிந்து கொண்டு, நமது பலத்தை உபயோகிக்க கராட்டே உதவுகிறது" என்றார்.

"மூன்று வயது, கராட்டே கற்றுக் கொள்வதற்குச் சிறந்த வயதாகும். ஒருவர் தன் வாழ்நாள் முழுதும் கராட்டே கற்றுக் கொள்ளலாம். ஆர்வத்துடனும் சின்சியர் ஆகவும் கற்றுக் கொண்டால் ஒரு மணி நேரத்தில் கூட கராட்டே கற்றுக் கொள்ளலாம் "one shot kill" என்பது போல" என்கிறார்.



"தற்போது பெண்களுக்கு அதிக பாதுகாப்பு தேவைப்படுகிறது... அதற்கு கராட்டே எந்தவிதத்தில் உதவுகிறது?"

"பெண்கள் எப்போதும் தங்கள் கூடவே Body alarm எடுத்துக் கொண்டு போகலாம். தேவைப்பட்ட போது அலாரத்தின் பின்னை எடுத்து விட்டால் அருகே இருப்பவர் அலறி அடித்துக் கொண்டு ஓடி விடும் அளவிற்கு இடைவிடாத சத்தம் எழுப்புவதால் பெண்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

எப்போதும் ஒரு பின்னை கூடவே வைத்திருப்பதின் மூலம் எதிராளியைக் குத்தலாம் என்றவரிடம், "இதெல்லாம் எப்படி கராட்டே கலையைச் சேர்ந்தது என்று ஒப்புக் கொள்ள முடியும்?" என்று கேட்டபோது,



• ஷீஹான் ஹுஸைனி

"அறிவின் பலத்தை உபயோகித்து நாம் எது செய்தாலும் அது கராட்டே கலையைச் சேர்ந்தது தான்" என்கிறார்.

"இதனால் பெண்களுக்கு தன்னம்பிக்கையும் துணிச்சலும் வரும். பார்வை இல்லாதவர்கள் கூட கராட்டே பயில்கிறார்கள். தற்போது கூட கராட்டே கற்றுக் கொள்கிறார்கள், தற்பாதுகாப்பிற்காக!"

"பெண்கள் கராட்டே கற்றுக் கொண்டதின் விளைவாக தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொண்ட உண்மைச் சம்பவங்







கள் பற்றி ஒன்றிரண்டு சொல்லுங்களேன்..."

"1992-ம் வருடம் தாக்கா என்ற பெண் கராட்டே வகுப்புக்கு வந்து கொண்டிருந்த போது தன்னிடம் தவறாக நடக்க முயன்ற ஒரு ஆண் மகனைத் தாக்குதல் செய்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொண்டது மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சி. அதோடு தாக்குதல் செய்யப்பட்ட நபருக்கு ஏற்பட்ட எலும்பு முறிவுகள் 32!

ஸ்டெல்லா மேரீஸ் கல்லூரி மாணவி, தன் வீட்டிற்குள் புகுந்த திருடனுடன் போராடி ஆபத்தில் இருந்து தப்பி இன்று உயிர் வாழ்கின்றார் என்றால் அது கராட்டே மூலம்தானே என்ற செய்தி அனைவருக்கும் தெரிந்திருக்கும்'' என்று குறிப்பிட்டார்.

தன்னுடைய சொந்த வாழ்க்கை என்று எண்ணிப் பார்க்கும் போது 1991-ஆம் ஆண்டு புத்தாண்டு தினத்தன்று மாலை ஜீப்பில் அடையாறு சென்று கொண்டிருந்த போது 90 பேர் கல் வீச்சு நடத்திய போது... ஜீப்பில் இவரோடு வந்த இருவரையும் சேர்த்து மூன்று பேர் 90 பேரை விரட்டி அடித்தது கராத்தே தெரிந்ததால்தான் என்றவர் "யாராக இருந்தாலும் தாக்குதல் செய்து வெற்றி பெறுவேன். ஆனால் மன உறுதி கொண்ட பெண்களை மட்டும் என்னால் வெல்ல முடியாது!" என்று சொல்லிச் சிரிக்கிறார்.

"கராட்டே கற்றுக் கொண்ட பிறகு பயிற்சி செய்யாமல் இருந்தால் நாளடைவில் டெக்னிக்ஸ் மறந்து போய் விடுமா'' என்று கேட்டபோது,

''தினந்தோறும் பயிற்சி செய்வது அவசியம். ஒரு நிமிடம் செய்தால் கூடப் போதும்" என்கிறார். "உணவு, குளியல் இவையின்றி நம்மால் எப்படி இருக்க முடியாதோ அதே போல் கராட்டே கற்றுக் கொண்ட பிறகு பயிற்சி செய்யாமல் இருக்க முடியாது" என்கிறார்.

"பெண்கள் இரவில் கூட தனியாகச் செல்லவும், தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும், குறிப்பாக கொடுமைப்படுத்தி அடிக்கும் கணவர்களிடமிருந்தும் பெண்களை அடிக்கும் குடிகார கணவர்களிடமிருந்தும் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள கராட்டே கலை பெரிதும் உதவுவதால் பெற்றோர்கள் பெண்களை கராட்டே கற்றுக் கொள்ள ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்" என்கிறார்.

கராட்டே வகுப்பிற்கு வந்திருந்த சினா நாயர், ரம்யா என்ற இரண்டு கல்லூரி மாணவிகளை ஏன் கற்றுக் கொள்கிறீர்கள் என்று கேட்டபோது, சினா நாயர், "தன்னம்பிக்கையைத் தருவதால்''



என்றார். ரம்யா, "கராட்டே கற்றுக் கொள்வது மட்டற்ற மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. கராட்டே கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்த பிறகு முன் போல் இல்லாமல் படிப்பில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு இப்போது 80% மதிப் பெண்கள் வாங்குகிறேன்'' என்று கூறினார்.

யோகாசனப் பயிற்சி பொது வாக பெண்களுக்கு தங்களு டைய பயங்களைத் தவிர்க்க எப்படி உதவுகிறது என்பது பற்றி 'யோகமந்திரம்' மையத் தில் யோகாசனப் பயிற்சி அளிக்கும் திருமதி. மேனகா தேசிகாச்சார் அவர்களிடம் கேட்டோம்...

"சில பேருக்கு உடல் பலம் மட்டும் இருக்கும். சில பேருக்கு மன பலம் மட்டும் இருக்கும். இரண்டும் சேர்ந் திருந்தால் யோகம்தானே. யோகா கற்றுக் கொண்டால் மலையைப் புரட்டலாம். வண் ணத்துப் பூச்சியாய் உற்சாகத் துடன் சோர்வின்றி உலா வரலாம்..." என்கிறார் மேனகா தேசிகாச்சார்.

''இரவில் பெண்கள் பய மின்றி தனியாக வெளியே சென்று வரும் அளவுக்கு தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக் கிறது'' என்று ஆணித்தரமாகச் சொல்கிறார். ஆண்களை விடப் பெண்கள் ரிலாக்ஸ்டாக இருக்க வேண் டியது மிக அவசியம்.

ஆண்களை விடப் பெண்கள் அதிகமான பொறுப்புகளைச் சுமக்கிறார்கள். அலுவலக வேலை, வீட்டு வேலை, குழந்தை வளர்ப்பு... இப்படி அடுக்கிக் கொண்டே போக லாம். ஆதலால் பெண்களுக்கு அதிக டென்ஷன் ஏற்படுவது சகஜம்தான். யோகாசனப் பயிற்சி அவர்களுடைய டென்ஷனைத் தவிர்த்து மனம், மூளை இரண்டையும் ரிலாக்ஸ் அடையச் செய்கிறது.

யோகாசனப் பயிற்சி செய்வதால் மனத் தெளிவு இருக்கும். தேனீ போல் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்கள். ஞாபகச் சக்தியும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் சக்தியும் அதிகரிக்கும். தன்னம்பிக்கை கரைபுரண்டோடும். இதனால் எந்த மாதிரி ஆபத்தான நேரத்தையும் தைரியமாக எதிர்கொள்ள முடியும். நமக்கு வீரம் எவ்வளவு தேவையோ அந்த அளவு விவேகமும் தேவை. அதைத் தருகிறது யோகாக் கலை.

பிரச்னைகளை சமாளிக்கத் துணிச்

சலையும் மாமியார், மாமனார், நாத்திமார்கள், குடிகாரக் கணவர்கள் இவர்களால் ஏற்படும் பிரச்னைகளை சமாளிக்க தைரியத்தையும் மனப் பக்குவத்தையும் கொடுக்கும்."

31 ஆண்டுகள் யோகாசனப் பயிற்சி ஆசிரியராக அனுபவம் பெற்ற இவர் யோகா தன் உயிர்நாடி என்கிறார்.

ஒருவருடைய வயது, அவர்களுக்குள்ள நோய்ப் பிரச்னைகள், அவர்களின் தகுதி, திறமை, ஆர்வம் இதைப் பொறுத்து அதற்கு ஏற்றார்போல் யோகாசனங்கள் செய்யக் கற்றுக் கொடுப்பார்களாம்.

தனது மாமனார் யோகாச்சார்யா ஸ்ரீ கிருஷ்ணமாச்சார்யா அவர்கள்தான் தங்களுக்கு குரு என்றும் அவரது மகன் தேசிகாச்சார்யா தனது கணவர் என்றும் கூறினார். இவர் மாமனார் யோகாசனப் பயிற்சி செய்து வந்ததால் 100 வயது வரை (தான் இறக்கும் வரை) ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தாராம்.

மூளை வளர்ச்சிக் குன்றிய குழந்தை தனக்கு இருப்பதால் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு தற்கொலை செய்து கொள்வதுதான் வழி என்று நினைத்தவர் யோகாசனப் பயிற்சியால் தன்னம்பிக்கையுடன் தற்போது மனச் சோர்வின்றியும் இருக்கிறார் என்கிறார்.

"மனக்கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டு வரும் முக்கியமான யோகாசனம் பற்றிச் சொல்லுங்கள்" என்றபோது...

"பிராணாயாமம் என்னும் மூச்சுப் பயிற்சி மிகவும் அவசியம்" என்று கூறினார்.

"உடலை முதலில் ஆசனம் செய்வதன் மூலம் தயார் செய்து பிறகே ப்ரணாயாமம் செய்ய வேண்டும். ஆசனம் செய்யும்போதே உடலுடன், மனமும் மூச்சும் ஓரளவு கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வரப் பட வேண்டும். அதன் பிறகே ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். 'ப்ராணாயாமம்' என்பது மூச்சை கவனமாகக் கையாள்வது.

• மேனகா தேசிகாச்சார்





யோகாசனப் பயிற்சி ஆரம்பிக்க தகுந்த வயது தானே தன் உணவை உண்ணக்கூடிய வயது! யோகா நான்கு வகைப்படும். சரீர யோகம் உடம்பைப் பற்றியது. இந்திரிய யோகம் புலன்களைப் பற்றியது. மானசீக யோகம் மனதைப் பற்றியது. அத்யாத்மீக யோகம் ஆத்மாவைப் பற்றியது போன்ற பல சிறந்த செய்திகளைத் தனது மாமனார் தெளிவுறுத்தியுள்ளார்" என்கிறார்.

பேட்டி : **எம். முத்து**

அட்டை வண்ணப்படம் : **ஜி. சுரேஷ்**

காய்கறியா, எங்களுக்கா? வேண்டவே வேண்டாம்!

நாங்கள் இருப்பது குஜராத்தில். 'காந்திதாம்' என்ற ஊருக்கருகில் ஆதிப்பூர் என்ற இடம். 'காட்டில் கொண்டு விட்டது போல' என்ற சொல் ரொம்பப் பொருந்தும். இந்த ஊருக்கு என் நெருங்கிய தோழி வந்தாள் குடும்பத்துடன்! மனம் நிறைவாய் இருந்தாலும், சுற்றிப் பார்க்கவோ, பொழுதுபோக்கவோ ஒன்றுமே இல்லை. வாய் ஒன்று போதுமே? பல வருஷக் கதைகளைப் பேசிப் பேசி, பள்ளி நாட்களுக்கே போய் வந்தோம்.



அவள் வந்த சமயம் சரியான கோடைக்காலம். 'வெயில் கொடுமைக்கு சென்னை மாநகரமே தேவலாம் போலிருக்கு' என்று அவள் சர்டிபிகேட் வேறு தந்து விட்டாள். விதவிதமாய் சமைத்துப் போட்டு, வயிற்றைக் கெடாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாமே? என்ற ஐடியா வரவே, காய்கறி வாங்கி வரக் கிளம்பினோம்.

நிறைய வெந்தியக் கீரை, முள்ளங்கி, முட்டைக்கோஸ் என்று நான் வாங்கும் காய்கறிகளைப் பார்த்து முகம் சுளித்தாள் தோழி. மேலும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பாலக், போனால் போகிறதென்று மாங்காய் இரண்டும் வாங்கிக் கொண்டேன்.

"என்ன நீ? இந்தக் காய்கறி என் குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கவே பிடிக்காது. உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங் கிழங்கு ஏதாவது வாங்கினாலாவது 'ரோஸ்ட்' செய்தால் சாப்பிடுவார்கள்" என்றாள். அவளை அடக்கி விட்டு, வீடு வந்தோம்.

மதியச் சாப்பாடு : வெந்தியக் கீரை சாதம், தயிர் சாதம், மாங்காய் ஊறுகாய், இரவில் முள்ளங்கி பரோட்டா, தால், தயிர் சாதம். அடுத்த நாள் காலை : முட்டைகோஸ் பரோட்டா, கடி, சப்ஜி என்று காய்கறி நிறைந்த சத்தான உணவு வகைகள், ருசியான முறையில் தயாரித்தேன்.

குழந்தைகளும், அவள் கணவரும் கேட்டுக் கேட்டுச் சாப்பிட்டனர். அவளோ வாய் திறக்கவே இல்லை. ஊர் கிளம்பும் நேரத்தில், மறக்காமல் 'செய்முறை' எழுதி வாங்கிக் கொண்டாள். அதுவே எனக்கு மிகப் பெரிய பாராட்டாச்சே!



வெந்தயக் கீரை சாதம் :

கீரை – 1 கட்டு, மிளகாய் வற்றல் – 4, கடலை பருப்பு – 4 ஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு – 3 ஸ்பூன், தனியா (கொத்துமல்லி விதை) – 2 ஸ்பூன், தேவையானால் சிறிய பத்தை தேங்காய், எண்ணெய் – 5 ஸ்பூன், கடுகு – 1 ஸ்பூன்.

கீரையைச் சுத்தம் செய்து, கழுவி, பொடிப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். புளி சிறிதளவு எடுத்து ஊறப் போட்டுக் கொள்ளவும். வெறும் வாணலியில் 2 ஸ்பூன் கடலை பருப்பு, 1 ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, தனியா, மிளகாய் இவற்றை வறுத்து, தேங்காயுடன் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதே வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, மீதியுள்ள

பருப்புகளை கடுகு வெடித்ததும் போட்டு, மஞ்சள் தூள், சிறிது பெருங்காயத் தூளுடன் போட்டுக் கீரையையும் போட்டு வதக்கவும்.

சற்று வதங்கிய பின்னர், கெட்டியாக புளியைக் கரைத்து ஊற்றி, கொதிக்க விடவும். தேவைக்கேற்ப உப்புப் போடவும். சற்று புளி வாசனை போனதும் தேவையானால் சிறிய கட்டி வெல்லமும் சேர்க்கலாம். பிறகு அரைத்துப் பொடி செய்து வைத்துள்ள பொடியைக் கொட்டி இறக்கவும். பொலபொலவென்று சாதம் வடித்து, ஆறவிட்டு கிளறி மூடி வைக்கவும்.

வெந்தயக் கீரை ரொட்டி :

கீரை - 1 கட்டு, வெங்காயம் பெரிது - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, இஞ்சி - 1/2 அங்குலம், பூண்டு - 4 பல், தக்காளி - 1.

கீரையை சுத்தம் செய்து பொடிப் பொடியாய் நறுக்கவும். வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, மிளகாய், தக்காளி இவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். நறுக்கிய கீரையுடன், அரைத்த விழுதையும் போட்டு, 4 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி கோதுமை மாவுடன் உப்பு சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பிசையவும். பிறகு சற்றே கனமாக வட்டமாக இட்டு எண்ணெய் ஊற்றி வாட்டி சாப்பிட மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இதற்கு தால் (பாசிப் பருப்பு) உப்பு, மிளகாய்த் தூள், வெங்காயம், தக்காளியுடன் குக்கரில் வேகவைத்து செய்யும் 'சப்ஜி' நன்றாக இருக்கும். தயிருடன் வெங்காயம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டாலும் நன்றாக இருக்கும்.

முட்டைக்கோஸ் சப்பாத்தி :

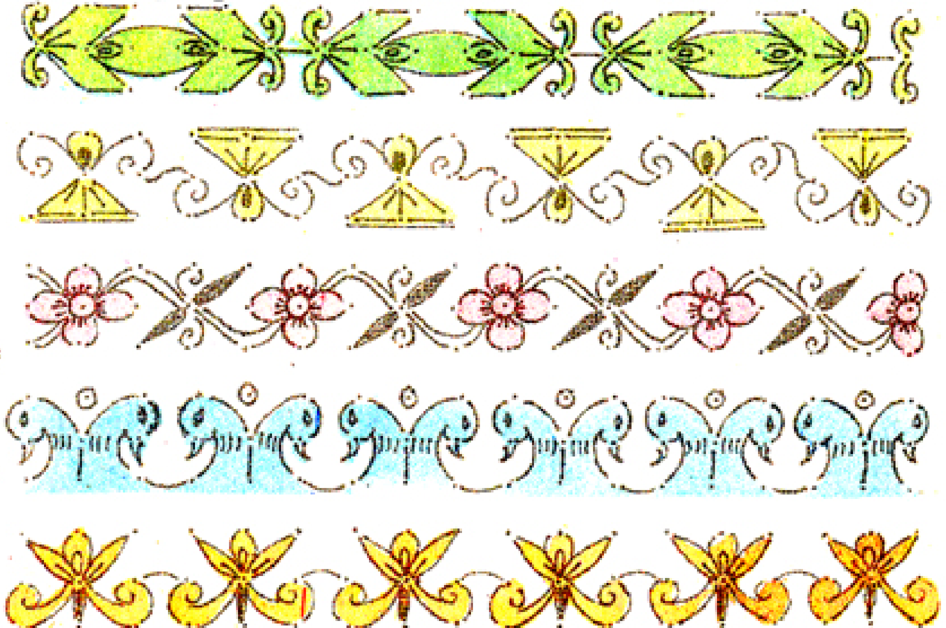
முட்டை கோசை நன்றாகக் கழுவி, பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். விரும்புபவர்கள் மிக்ஸியில் 2 பல் பூண்டு, 1/2 அங்குலம் இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை அரைத்துக் கொண்டு மாவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளலாம். இஞ்சி, பூண்டு வாசம் பிடிக்கவில்லையெனில் உப்பு, மிளகாய்த் தூள், கோஸ், கோதுமை மாவுடன் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். சற்று தடிமனான சப்பாத்திகளாக இட்டு வாட்டிச் சாப்பிடலாம். இதற்கும் தயிர் - வெங்காயப் பச்சடி நன்கு பொருந்தும்.

இதே முறையில் முள்ளங்கியைத் தோல் சீவி, காரட் சீவலில் துருவிக் கொண்டு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள் எண்ணெய் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவுடன் பிசைந்து தட்டலாம்.

பொதுவாகக் குழந்தைகள் வெந்தயக் கீரை, முட்டைகோஸ், முள்ளங்கியைச் சாப்பிடுவது அரிது. என் தோழி குழந்தைகளும் விதிவிலக்கல்ல. ஆனால் பரோட்டாவுடன் சேர்த்துச் செய்யும் போது கீரையா, முள்ளங்கியா? எதுவும் தெரிவதில்லை. சரியான கூட்டு, பச்சடியுடன் கொடுத்தால் இரண்டாவது முறை கேட்டுச் சாப்பிடுவது உறுதி. இந்த வெயில் காலத்திற்குக் குளிர்ச்சியான உணவு அவசியமல்லவா?

— மீனா ரகுபதி

மூன்று வரிசையில் முத்தான பார்டர் கோலங்கள்



— பிரேமா சம்பத்குமார்

ஞாயிறு நல்ல

"ஏய்! மணி ஒன்னாகப் போறதுடா! குளிக்கப் போடா!" அனு உரக்கக் கூவினாள்.

"அம்மா! இதோட நீ எட்டாவது தடவையா குரல் குடுத்திட்டே!" அனிதா அக்கறையாக எண்ணி தகவல் சொன்னாள்.

"உன்னைக் குளிக்க சாப்பிட வான்னு கூப்ட்டு கூப்பிட்டே ஒரு அருமையான ஞாயிற்றுக்கிழமையோட அரை நாள் போயிடுத்துடா!" என்றாள் அனு பரிதாபமாக.

"நீ டைம் சொல்லாம குளிக்கப் போன்னு சொல்லணும், அனிதா உனக்குப் பின் பாட்டு பாடாம இருக்கணும். அப்பத்தான் குளிக்கப் போவேன்" என்று ஆனந்த் கண்டிஷன் போட்டுக் கொண்டே போனபோது ராம் உள்ளே நுழைந்தார்.

"அப்பா வந்தாச்சு!" என்று அனிதா அசரீரி போல் குரல் கொடுக்க அனந்த் விழுந்தடித்துக்கொண்டு பாத்ரூமுக்கு ஓடினான்.

"இந்த ஆனந்த் இத்தனை நேரமா குளிக்காம டீவி பார்த்திண்டு உக்காந்திண்டிருந்தாம்ப்பா" என்று அனிதா புகார் சொல்ல,

"ஆனந்த் டெய்லி குளிக்கிறானா என்ன?" என்று வியந்து போனார் ராம்.

துண்டை எடுப்பதற்காக வெளியே வந்த ஆனந்த், "அப்பா!" என்றான் கோபமாக.

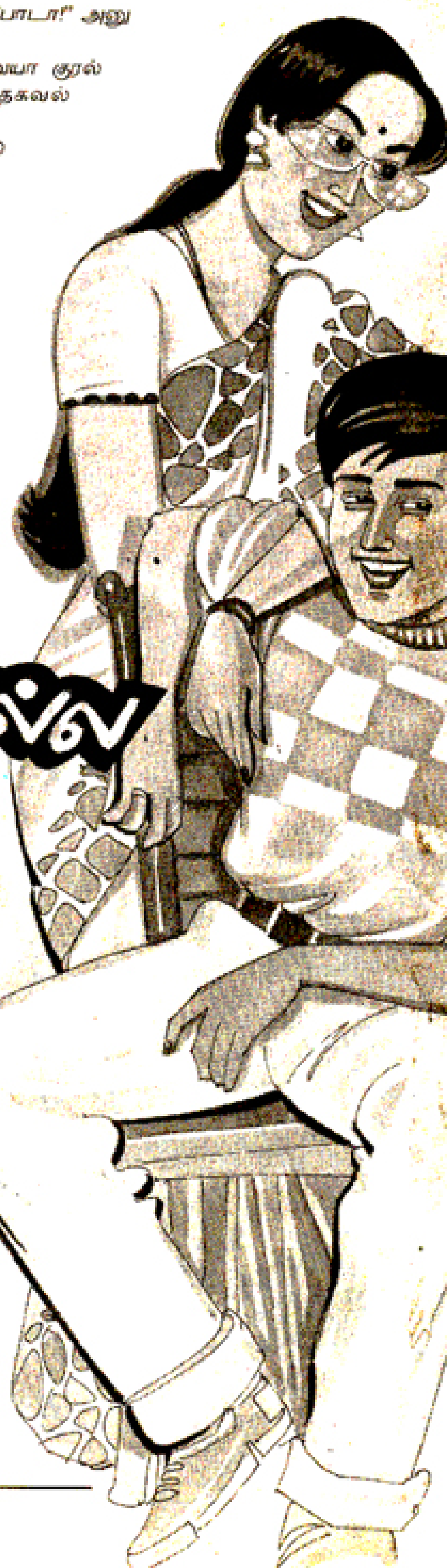
"இல்லேடா! நானும் அம்மாவும் தினமும் ஆபீஸ் போயிடறோம். அனிதா ஸ்கூலுக்குப் போயிடறா. நீ மட்டுந்தான் 'ஸ்டடி ஹாலிடே'ஸ்'னு வீட்ல இருக்கே. அதான் நீ குளிக்கிறாயா இல்லியான்னு கூட தெரிய மாட்டேங்கிறதுன்னு சொல்ல வந்தேன்" என்றார் ராம்.

பாத்ரூம் கதவு 'படாரெ'ன்று கோபத்தோடு சாத்திக் கொண்டது.

உடனேயே, "அம்மா!" என்ற அலறல்.

"என்னடா?" என்றாள் அனு இருந்த இடத்திலிருந்தே.

"இது யாரோட வேலை?" என்றான் ஆனந்த்



பாத்ரூமிலிருந்து வெளியே வந்து கொண்டே. பாதி நனைந்திருந்த உடம்பிலிருந்து ஈரம் வழியெல்லாம் கொட்டியது. ஆனந்தின் நீட்டிய கையில் புத்தம்புது சோப்பு டப்பா!

"இந்த தடவை வாங்கின வாஷிங் சோப்புக்கு ஃப்ரீயா சோப்பு டப்பா மூணு குடுத்தான்டா. அதான் நம்ப வீட்டில இருந்த பழைய டப்பாக்களைத் தூக்கிப் போட்டுட்டு புதுசை வச்சேன். இப்பத்தான் வச்சேன்!" என்றாள் அனு.

"பழைய டப்பாவை எப்படி என்னைக் கேக்காம தூக்கிப் போடலாம்? அது என்னோட ராசியான சோப்பு டப்பா!"

"இரு! இரு! இன்னும் குப்பைத் தொட்டியில போடலே! இங்கேதான் ஒரு மூலையில வேண்டாததையெல்லாம் ஒழிச்சு ஒரு ப்ளாஸ்டிக் கவர்ல போட்டு வச்சேன்!"

அனு தேடிக் கொண்டு வந்து, ஓரம் உடைந்து ஒரிஜினல் கலர் என்னவென்றே தெரியாமல் சாயம் போயிருந்த பழைய சோப்பு டப்பாவை நீட்டினாள் ஆனந்திடம்.

ராசி

"நல்லவேளை! பரீட்சைக்கு இது தான் ராசியான டப்பா!" என்று தாவி அந்த டப்பாவை பாசத்துடன் வாங்கிக்கொண்டு, "பரீட்சை ஆரம்பிக்கப் போகுது! இனிமே யாராவது என் சாமானில கையை வச்சீங்கன்னா பாருங்க!" என்று மிரட்டிவிட்டு குளிக்கப் போனான்.

"ஆமாம். நாம எல்லோரும் வீட்ல இருக்கிற நாளில குளிப்பான். அதைத் தவிர குளிச்சிட்டு பரீட்சைக்குப் போனா ராசின்னு அன்னிக்குக் குளிப்பான். இதுக்கு எதுக்கு புது சோப்பு டப்பா? பழசே போதும்" என்றாள் அனிதா கிண்டலாக.

"ஆமா! பரீட்சை ஆரம்பிக்கப் போறதே! இனிமே எல்லாத்துக்கும் ராசி பார்க்க ஆரம்பித்து விடுவான் ஆனந்த்" என்றாள் அனு.

ரேவதி பாலு



அரிசி, பருப்பு வகைகளை மிக சன்னமான ரவை போல் உடைத்து வெல்லம், தேங்காய் சேர்த்து செய்யும் கெட்டி உருண்டைக்கு சிறிது ஜவ்வரிசியைப் பொரித்து மாவுடன் கலந்து வெல்லப்பாகு விட்டு உருண்டை பிடித்துப் பாருங்கள். கெட்டி உருண்டை சுவையாகவும், மணமாகவும் இருப்பதுடன் பார்க்கவும் முத்து பதித்தது போல் அழகாக இருக்கும்.

— ஆர். பாலா

"மறந்து போய்க்கூட அவன் போர்வை அழுக்காயிடுத்துன்னு தோய்ச்சிடாதே. போர்வையைத் தோய்ச்சதினாலேயே மார்க் போயிடுத்துன்னு போன வருஷம் ஒரே ரகளையாச்சே? ஞாபகமிருக்கா?" என்றாள் அனிதா.

ஆனந்துக்கு பரீட்சை சென்டிமெண்ட்ஸ் ரொம்ப அதிகம். பரீட்சை சமயத்தில் தான் படிக்கும் அறையிலேயே தான் தூங்குவான். முதல்நாள் பரீட்சையின்போது காலையில் ப்ரெட் சாப்பிட்டு விட்டுப் போய் பரீட்சை நன்றாக எழுதியிருந்தால் போச்சு! எல்லா பரீட்சைகளின் போதும் ப்ரெட்தான் சாப்பிடுவேன் என்பான். காலையில் எழுந்திருக்கும் நேரம், வீட்டை விட்டுக் கிளம்பும் நேரம் என்று எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு கணக்கு வைத்திருப்பான்.

"பரீட்சை எப்போ ஆரம்பம்?" என்றான் ராம்.

"அடுத்த வாரம்!" என்றவள் உடனேயே "ஐயையோ!" என்றாள். அவளுக்கு அவள் கவலை! ஆபீசில் லீவு சாங்ஷன் வாங்க வேண்டுமே?

"ஸ்கூல் உண்டுன்னு சொன்னே? ஏன் கலர் ட்ரெஸ் போட்டிண்டிருக்கே?" என்றான் அனிதாவைப் பார்த்து.

"இன்னிக்கு ஸ்கூல்ல பாடம் கிடையாதுப்பா. இந்த வருஷத்துக்கான போட்டிகள்தான் நடக்கும்."

"பிங்க் கலர் சுடிதாரா? அப்போ இன்னிக்கு பாட்டுப் போட்டி!" என்றான் ஆனந்த்.

"எப்படிக் கண்டுபிடிச்சீங்க மிஸ்டர் டிடெக்டிவ்?" என்றாள் அனிதா.

"போன வருஷம் இதே சுடிதாரைப் போட்டுண்டு போய் தப்பித் தவறி ப்ரைஸ் கிடைச்சிடுச்சு. அதான் அம்மா விடாம அதையே போட்டுக்கிட்டுப் போறாங்க" என்றான் ஆனந்த் கிண்டலாக.

"பாரும்மா! தப்பித் தவறின்னு சொல்றான்" என்று அனிதா புகார் செய்ய,

"ஓகே! ஓகே! உன் தகுதிக்குத்தான் ப்ரைஸ் கிடைச்சது போதுமா?" என்று அனு சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்போதே, "என்ன இங்கே ரகளை?" என்று கேட்டவாறே கையில் ஷூவுடன் ஹாலுக்கு வந்து ஷூவை மாட்டிக் கொள்ள ஆரம்பித்தார் ராம்.

"சென்டிமெண்டலா போன தடவை போட்டுண்டு போன ட்ரெஸ்ஸையே அனிதா இன்னிக்கும் போட்டுண்டு போறா. ஆனா இந்த தடவை சென்டிமென்ட்ஸ் காப்பாத்துமான்னு தான் தெரியலே" என்றான் ஆனந்த்.

"அப்பா!" என்றலறினாள் அனிதா. "நா கிளம்புற நேரம் இவனைக் கொஞ்சம் சும்மா இருக்கச் சொல்றியா?"

"உனக்கு உன் பனியன் இல்லையாடா ஆனந்த் அந்த மாதிரி அவளுக்கு..." என்று ராம் சொல்லி முடிப்பதற்குள் ஆனந்த் அந்த இடத்திலிருந்து காணாமல் போனான். 'பனியன் விஷயம்' ஞாபகத்திற்கு வர அனுவுக்கும் அனிதாவுக்கும் சிரிப்புப் பொத்துக்கொண்டு வந்தது.

ரெண்டு வருடங்களாக ஒரு குறிப்பிட்ட பனியனையே பத்திரமாக வைத்துக்கொண்டு பரீட்சையின் போது போட்டுக்கொண்டு போகிறான் ஆனந்த். போன வருடம் அது கிழிய ஆரம்பித்து விட்டதே என்று கால் அடுப்பு துடைக்க அந்த பனியனை அனு எடுக்கப் போக, பரீட்சையெல்லாம் முடிந்ததும் அதை பத்திரமாக காத்ரேஜ் பீரோவில் புதுத் துணிகளோடு சேர்த்து ஒளித்து வைத்து விட்டான்.

சைஸ் சின்னதாகப் போய் கிழிந்து போன அந்த பனியன்தான் இந்த வருடமும் ஆனந்துக்கு மதிப்பெண்களை வாரிக்கொண்டு வரப் போகிறது.

"இன்னிக்கு லைச்சை ப்ரௌன் கலர் பீஸ் கேஸ்ல வைக்கச் சொல்லு அம்மாவை" என்றான் ராம் அனிதாவிடம்.

முகத்தில் கேள்விக்குறியைத் தேக்கியபடி அனு நிற்பதைப் பார்த்ததும், "கம்பெனிக்காக புது காண்ட்ராக்ட் ஏதாவது போடப் போனா அப்பா ப்ரௌன் கலர் ப்ரீஃப்கேஸ்தானே எடுத்துண்டு போவா? மறந்திட்டியா?" என்றாள் அனிதா கிசுகிசுப்பாக.

ராம் கிளம்பிப் போயாகி விட்டது. அனுவும் அனிதாவும் ரெடியாகிக் கொண்டிருந்தார்கள். இருவரும் ஒரே நேரத்திற்குத்தான் கிளம்புவார்கள். படியிறங்கும்போதுதான் அனிதா கவனித்தாள்.

"என்னம்மா இது? முந்தா நாள் கட்டிண்ட அதே ஆரஞ்சு கலர் ஸாரியையே கட்டிண்டிருக்கே? ஞாபகம் இல்லியா?"

"அப்படியா?" என்று தன்னைத்தானே பார்த்துக் கொண்ட அனு, தனக்குள் புன்னகைத்து கொண்டாள்.

'ஆபீசில் லீவு சாங்ஷன் வாங்க இதுதானே ராசியான புடவை!'

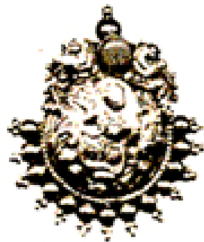
சென்னையில் முதல் முறையாக
பாண்டி பஜார் ஃபாத்திமா பிளாசாவில் உள்ள
புதிய

NARAYANA PEARLS AND JAIPUR JEWELS

அறிமுகப்படுத்தும்

அழகிய கோலாபூர் நகைகள்

ரூ.1,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குவோருக்கு கவர்ச்சிகரமான பரிசுகள்







விதவிதமான வண்ண மாலைகளுடன்

Semi precious stoneல் செதுக்கிய கடவுள் சிற்பங்களும் கிடைக்கும்.

20% விசேஷ சலுகை எல்லா கிளையிலும் உண்டு

பிறந்தநாள் ராசிகற்கள் வாங்க, முன் பதிவின் பேரில் இலவச ஜோதிட ஆலோசனை வழங்கப்படும். ராசிக்கேற்ப கற்கள் பரிந்துரைக்கப்படும். எங்கள் கடையில் வாங்கிய ராசி கல் திருப்தி அளிக்கவில்லை எனில் நீங்கள் அதை திரும்ப கொடுக்கலாம் அல்லது மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

எல்லாவித ஃபேஷன் நகைகள் இங்கு கிடைக்கும்
2nd Choice and Rolex Gold guaranteed கவரிங் வளையல்கள் இங்கு கிடைக்கும்.
உங்கள் பழைய ஃபேஷன் நகைகளை புதிய நகைகளுக்கு மாற்றிக்கொள்ளலாம்.
இங்கு ஜெய்பூர் மாலைகள், Temple Jewellery மற்றும் ரூபி, பச்சை, கோமேதகம் மற்றும் நீலம் மாலைகள் கிடைக்கும்.

ஞாயிற்றுகிழமையில் காலை 11.00 மணி முதல் மாலை 6.00 வரை கடை திறந்திருக்கும்.

NARAYANA pearls

- **T.NAGAR**: Kasi Arcade, Basement Boag Road Jn. Near Teynampet Signal & Alaiamman Koil 116, Sir Theayagaraya Road, Chennai - 600 017. Ph : 8258714
- **T.NAGAR**: Fatima Plaza, 78, Pondy Bazaar, Between Hotel Hameedia & Blue Star Opticals Chennai - 600 017. Cell No.: 9840038994.
- **PURASAWALKAM**: Waikiki Complex Basement Doveton Signal, Purasawalkam, Chennai - 600 007. Ph : 5328011.

சிக்கலான மருத்துவ கேஸ்கள்...

• டாக்டர் ராஜ்குமார்



அதிசயமான அனுபவ சிகிச்சை

விநாயகர் கோயில் மணி அடித்தது. மணியோசை பொழுது புலர்ந்து விட்டதை அறிவிக்க, கண்விழித்தெழுந்தார் ஜெயராஜ். வாழ்க்கையை ஓரளவிற்கு அனுபவித்துப் பக்குவம் அடைந்தவர், அமைதியும் நிதானமுமாக துண்டை எடுத்துத் தோள் மேல் போட்டுக் கொண்டு படுக்கையை விட்டு எழுந்தார்.

இன்று ஞாயிற்றுக்கிழமைதான். வியாபாரத்தினை கவனிக்கச் செல்ல வேண்டிய அவசரமில்லை. ஆனாலும், உடல் பழக்க தோஷத்தால் பரபரக்கவே காலை கடன்களை முடித்து வந்து வாசலில் அமர்ந்து காலை தினசரியைப் படிக்கத் தொடங்கினார்.

"காப்பி கலக்கலாமா?" என்று கேட்டபடி அவரருகே வந்த வள்ளியம்மாளை சற்று வாஞ்சையுடன் பார்த்தார். ஏனோ இன்று மனதில் ஒரே கலக்கம். உடலில் தெம்பில்லாமல் போனது போன்ற அசதி வாட்டியது ஜெயராஜிற்கு.

"அவசரமில்லை வள்ளியம்மை! இங்கு வந்து சற்று நேரம் உட்காரேன். அப்படி என்னதான் இருக்கிறதோ அடுப்படியில்."

"ஒன்றுமில்லையா பின்னே! அடுப்பிலே பால் கொதிக்குது. இட்லி வெந்துகிட்டிருக்கு. கல்லுரலில் சட்னி ஆட்டிக்கிட்டிருக்கேன். அடுப்படியில் வேலை ஆகாவிட்டால் டிபன் எங்கிருந்து வரும்?" என்று சிரித்தாள் வள்ளியம்மாள்.

"ஞாயிற்றுக்கிழமைதானே! அவசரமில்லை. எனக்கென்னவோ காலையில் எழுந்ததிலிருந்து ஒரு கலக்கம். உடலில் ஏதோ கோளாறு போல இருக்கு. எனக்கு ஏதாவதுன்னா உன்னை யார் கவனிச்சப்பாங்க?"

"என்னங்க நீங்க! பெரிய வார்த்தையெல்லாம் பேசிக்

மாயா.

ஷ்டடு? ராத்திரி கூட நல்லாத்தானே தூங்கினீங்க. உடம்பை ஏதாவது பண்ணுதா? மணியைக் கூப்பிடட்டுமா?"

"எதுக்கும் வரச் சொல். வயிற்றைக் குமட்டுவது போல் இருக்கு" என்று கூறியபடி எழுந்த ஜெயராஜ் அங்கேயே திடீரென இரத்த வாந்தி எடுத்தார். அதைப் பார்த்த வள்ளியம்மை அதிர்ச்சியில் உறைந்து போனாள்.

"என்னங்க வாந்தி பூரா இரத்தமா இருக்கு. ஐயோ தெய்வமே! நான் என்ன செய்வேன்?" பர பரத்த வள்ளியம்மை தன் சகோதரியின் மகன் மணியை உடனே போன் செய்து கூப்பிட்டாள். வியாசர் பாடியிலிருந்த அவன் உடனே விரைந்து வந்தான்.

"என்னாச்சு பெரியம்மா? ஏதாவது உடம்பு சரியில்லாம இருந்ததா?"

"காலையிலே சாதாரணமா எழுந்தார். காப்பி கொடுக்கவான்னு கேட்டுகிட்டிருக்கப்பவே திடீர்னு இரத்த வாந்தி எடுத்துட்டார். உடனே டாக்டர்கிட்டே போகணும்மா!"

ஜெயராஜை ஆட்டோவில் ஏற்றிக் கொண்டு அருகிலிருந்த பாலாஜி நர்ஸிங் ஹோமிற்கு விரைந்தனர். பாலாஜி நர்ஸிங் ஹோமில் அவரைக் கவனித்த டாக்டர் ராஜ்குமார் அவருக்கு உடனடியாக தேவைப்பட்ட சில சிகிச்சைகளைத் தந்தார்.

"இவரை உடனே பெரிய டாக்டரிடம் காட்டணும்மா புது ஆவடி ரோடில் உள்ள ரிஜிட் மருத்துவமனைக்குக் கூட்டிக்கிட்டுப் போங்க. அங்கே என் பெயர்லேயே டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமார் இருப்பார். அவரிடம் காட்டினால்தான் சரியாகும். மிகவும் அவசரம். உடனே போங்க" என்றார். ஞாயிற்றுக்கிழமை என்றாலும் அவசரம் என்பதால் நிச்சயம் டாக்டர் வந்து கவனிப்பார் என்ற தைரியத்தில் புது ஆவடி ரோடிற்குச் சென்றனர்.

சட்டை, வேட்டியெல்லாம் இரத்தக் கறையுடன் வந்து சேர்ந்த ஜெயராஜைப் பார்த்ததுமே நிலைமையின் தீவிரம் டாக்டருக்கு விளங்கியது. ஏற்கெனவே சரியான முதல் சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்டிருந்ததால் அதையே தொடர்ந்தார். அதாவது டிரிப்ஸ் ஏற்றப்பட்டது. உடலில் வயிற்றில் உள்ள அமில அளவு குறைய ஊசி கொடுக்கப்பட்டது.

மீட்டுக் கொடுத்தது!

ஜெயராஜின் முகம் வெளுத்திருந்தது. நாடித் துடிப்பு இறங்கி விட்டது. இரத்த அழுத்தம் குறைவாயிருந்தது. அவருக்கு ஏற்பட்டிருந்தது காஸ்ட்ரோ இன்டெஸ்டினல் ப்ளீடிங். (G.I. Bleeding) அதாவது வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள குழாய்களில் கசிவேற்பட்டு இரத்தம் வாய் வழியே வாந்தியாக வந்துள்ளது. இந்நிலை மிகவும் ஆபத்தானது. உயிரை குடித்து விடக் கூடியது.

பொதுவாக இந்நிலையில் வந்து சேர்பவர்களுக்கு உடனே 'எண்டோஸ்கோபி' என்னும் வயிற்றில் ஒரு மெல்லிய குழாய் செலுத்தி, வயிற்றின் உட்பகுதியினை படம் பிடித்துக் காட்டும் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். அதற்கான ஆயத்தங்கள் செய்யப்பட்டன. ஜெயராஜின் உடல்நிலையும், கண்களில் தெரிந்த அசதி, அவர் வயது ஆகியவற்றை மனதில் கொண்டு, டாக்டர் ராஜ்குமார்,

"சிஸ்டர்! எதற்கும் அவரது பி.பி. பார்த்து விட்டு, எக்ஸ்ரே, ஈ.சி.ஜி. எடுத்து விடுங்கள். அதற்குப் பிறகு எண்டோஸ்கோபி செய்யலாம்" என்றார். ஈ.சி.ஜி. செய்தபோது, அதிர்ச்சி தரும் விஷயமாக, அவரது இருதயம் பாதிக்கப்படும் வகையில், தீவிரமான மாரடைப்பு – 'மையோ கார்டியல் இன்ஃப்ராக்ஷன்' ஏற்பட்டிருந்தது. அது ஏன் ஏற்பட்டது என்ற காரணத்தை ஆராய்ந்தபோது, மிகவும் அதிகமான அளவில் இரத்த வாந்தி எடுத்து விட்டதால், இருதயத்திற்குச் செல்ல வேண்டிய இரத்த அளவு குறைந்து, மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட்டிருந்தது.

"இப்போது எண்டோஸ்கோபி செய்ய முடியாது. முதலில் இருதய பாதிப்பை சீராக்கணும். இருதய நிபுணர் டாக்டர் அஷோக் குமாரை உடனே இங்கே வரச் சொல்லுங்கள்" என்று தனது துணை டாக்டர்களுக்குக் கூறினார். விரைந்து வந்த டாக்டர் அஷோக்குமார் அவரது இருதயம் சீரடைய ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டிரி செய்ய வேண்டும் என தீர்மானித்தார்.

வெளியே காத்து கொண்டிருந்த வள்ளியம்மாளை, அவரது உறவினர்களையும் அழைத்து,

"பாருங்கம்மா! உங்கள் கணவர் இருதய பாதிப்பை சரியாக்க ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டிரி செய்ய வேண்டும். அதற்கு ஒப்புக் கொள்கிறீர்களா?" என்று டாக்டர் அஷோக் கேட்டார்.

"அப்படின்னா பெரிய ஆபரேஷனா டாக்டர்?"

"இல்லைம்மா! அறுவை சிகிச்சை கிடையாது. ஒரு சிறிய பலூன் போன்ற ப்ளாஸ்டிக் வடிவத்தை ஆர்டரி பகுதியிலுள்ள வால்வுகளுக்குள் செலுத்தி மெதுவாகக் காற்று செலுத்தினால் பலூன் விரிவடையும்போது மெதுவாக மூடியுள்ள வால்வும் விரிவடையும். இதை அரை மணியில் இருந்து மூன்று மணி நேரத்திற்குள் செய்து விடலாம்." என்றார்.

"பிறகென்ன டாக்டர், உடனே செய்யுங்களேன்!"

"அதற்கு நிறைய செலவாகும்மா! பரவாயில்லையா?"

"என்ன செலவானாலும் பரவாயில்லை டாக்டர். அவரை எப்படியாவது காப்பாத்துங்க!"

வள்ளியம்மாள் சம்மதம் தந்ததும் ஜெயராஜ் ஆம்புலன்ஸ் வண்டியில் ஏற்றப்பட்டு இருதயத்திற்கென ஸ்பெஷலாகக் கட்டப்பட்ட, ஹார்வி ஹார்ட் மருத்துவமனைக்கு எடுத்து செல்லப்பட்டார். உடனடியாக 'எமர்ஜென்ஸி ஆஞ்சியோப்ளாஸ்டிரி' செய்யப்பட்டது. மெதுவாக இருதயம் தனது நல்ல நிலைக்கு வரத் தொடங்கியது. திரும்ப இரத்த ஓட்டம் தடைபடா திருக்க தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. எதற்கும் தற்காப்புக்காக அவரது இருதயத்திலுள்ள குழாய்களுக்குள் செலுத்தப்பட்ட பலூன் வடிவம் வெளியே எடுக்கப்படாதிருந்தது.

அவரது நிலை பற்றி தொலைபேசி மூலம் அறிந்த டாக்டர் ராஜ்குமார், இருதய வலிக்காக ஜெயராஜ் எடுத்துக் கொண்டிருந்த மாத்திரைகள் வயிற்றில் தீவிரமான புண்களை – அல்சரை ஏற்படுத்தியிருக்கலாம். அதன் காரணமாக இரத்த வாந்தி ஏற்பட்டிருக்கும். இனி நிலை சரியாகிவிடும் என்று நினைத்து விட்டு விட்டார்.

நாற்பத்தி எட்டு மணி நேரம் கடந்தது. ஜெயராஜ் திடீரென திரும்ப அதிக அளவில் இரத்த வாந்தி எடுத்ததும், டாக்டர் அஷோக், டாக்டர் ராஜ்குமாரை அழைத்தார். வந்து பார்த்ததும், நிலைமை மிக மோசமாக இருப்பது



ஹோட்டல் சட்னி போல் நம் வீட்டில் அரைக்கும் 'வெங்காயச் சட்னி' மணக்க சுவைக்க - வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக அரிந்து சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கொண்டு காய்ந்த மிளகாய், பூண்டை வதக்காமல் வைத்து சிறிது உப்புடன் சேர்த் தரைத்தால் இதன் சுவை ஹோட்டல் சட்னியை தோற் கடித்துவிடும்.

- விஜயராணி

தெரிந்தது.

"இவருக்கு உடனே என்டோஸ்கோபி செய்துதான் காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்" என்றார் டாக்டர்.

"ஆனால் பொதுவாக ஆஞ்சியோப்ளாஸ் டிரி செய்த பிறகு ஆறு மாதத்திற்கு வேறு எந்த சிகிச்சையும் அளிப்பது ஆபத்தானதே!" என்று கவலைப்பட்டார் டாக்டர் அஷோக்.

"இவரை இப்படியே விட்டால், இரத்த வாந்தியை நிறுத்தா விட்டால் உடனடியாகவே இறந்து விடுவார். எனக்கு இப்போதுள்ள கவலை, இவ்வளவு மோசமான நிலையிலுள்ள இவரை என்டோஸ்கோபி செய்ய, எங்கள் மருத்துவமனைக்கு எப்படி எடுத்துச் செல்வது என்பதுதான்!" என்று யோசித்த டாக்டர் ராஜ் குமார், உடனேயே,

"இவரை ஆம்புலன்ஸில் ஏற்றிச் செல்வதை விட என்டோஸ்கோபி இயந்திரத்தை கொண்டு வந்து விடுகிறேன்" என்றார்.

"விளையாடுகிறீர்களா டாக்டர்!"

"இல்லை அஷோக்! சிரமமானதுதான். ஆனால் ஒரு மனிதனின் உயிர் இப்போது நம் பொறுப்பில் இருப்பதால் இது ஒன்றுதான் வழி!" என்று கூறி கருவிகளை இங்கு கொண்டு வரச் செய்தார். ரிஜிட் மருத்துவமனையிலிருந்து அதை இயக்கும் நிபுணர்களுடன் கருவி ஹார்வி மருத்துவமனை வந்து சேர்ந்தது. என் டோஸ்கோபி செய்ததில், வயிற்றில் ஏற்பட் டிருந்த பெரிய புற்று நோய்ப் புண், பரவி வயிற் றின் பின் பகுதியில் இருதயத்திற்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாயைக் குடைந்து, ஓட்டையாக்கி யிருந்தது தெரிய வந்தது. இதனால்தான் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு அதிகமாகி வாய் வழியே இரத்த வாந்தியாக வெளி வந்துள்ளது. டாக்டர்கள் அஷோக்கும், ராஜ்குமாரும் அடுத்து நடக்க வேண்டிய செயலைப் பற்றி யோசித்தனர்.

"இது மிக மிக அதிசயமான ஒரு கேஸ். வயிற்றில் காஸ்ட்ரிக் கான்சர் ஏற்பட்டு ஆர்டரி குழாய் ஒன்றை துளை போட்டு விட்டு, இரத் தத்தை ஊற்றாக பெருக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதனால் உடனேயே அந்தப் புற்று நோயை நீக்க வேண்டும்" என்றார் டாக்டர் ராஜ்குமார்.

"நோயாளி ஒரு ஆபரேஷனை இப்போது தாங்குவாரான்னு தெரியலையே?" டாக்டர் அஷோக்.

"வேறு வழியில்லை. அவர் மனைவியிடம் நான் பேசுகிறேன்" என்ற டாக்டர் ராஜ்குமார் வள்ளியம்மாளை அழைத்தார்.

என்ன சொல்லப் போகிறாரோ என்று மனம் திக் திக் என அடித்துக் கொள்ள, உயிரைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு டாக் டரிடம் வள்ளியம்மாள் வர,



பரணில் கிடக்கும் இரும்பு வாணலி ஏக துருவா? உபயோகப்படுத்த வேண்டிய நிர் பந்தம் வரும்போது சூடான சாதம் வடித்த கஞ்சியை அதன் மேல் போட்டு இரண்டு தேய் தேயுங்கள். துரு போன இடம் தெரி யாது!

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

****

"உங்கள் கணவர் இரத்த வாந்தி எடுத்ததன் காரணம் அவர் வயிற்றில் உள்ள பெரிய புற்று நோய்தான்னு கண்டு பிடிச்சுட்டோம்மா. அதை பெரிய ஆபரேஷன் செய்துதான் எடுக் கணும். இதில் ஒரு விஷயத்தை நீங்க நன்றாக புரிஞ்சுக்கணும். ஆபரேஷன் செய்யலைன்னா நிச்சயம் இரத்த வாந்தி எடுத்தே இறந்து விடு வார். இந்த நிலையில் ஆபரேஷன் செய்கிற போது அவர் உயிர் பிழைக்க பத்து சத விகிதம் தான் வாய்ப்பிருக்கிறது. அதனால் நீங்களும் உங்கள் குழந்தைகளும் சம்மதம் தந்தால் ஆப ரேஷன் செய்கிறேன்."

"எங்களுக்குக் குழந்தைகள் கிடையாது டாக்டர். எனக்கு எல்லாமே அவர்தான். நீங்க தான் தெய்வமா இருந்து அவரைக் காப்பாற்றித் தரணும் டாக்டர்" கதறினாள் வள்ளியம்மை.

"டாக்டர் என்ற நிலைமையில் என்னால் முடிஞ்ச அனைத்தையும் செய்வேன்மா. ஆனால் நான் கடவுள் இல்லை. அதனால் நிச் சயம் காப்பாற்றி விடுவேன்னு உத்திரவாதம் தர முடியாது. ஆனால் ஆபரேஷன் கட்டாயம் செய்துதான் ஆக வேண்டும் என்கிற நிலை" என்றார் ராஜ்குமார்.

தேவைப்பட்ட படிவங்களில் அனைத்து தெய்வங்களையும் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு கையெழுத்து போட்டாள் வள்ளியம்மாள். ஆப ரேஷனில் டாக்டர் ராஜ்குமாருக்கு உதவ அவரது உதவி டாக்டர்கள் குழு, டாக்டர் செல்வக்குமார், டாக்டர் இளையகுமார், டாக்டர் ஸ்ரீதர், டாக்டர் நாகரத்தினம் மயக்க மருந்தளிக்கும் நிபுணர் டாக்டர் ஜோதிமணி ஆகியோர் வந்து சேர்ந்தனர்.

ஆனால் அனைத்து விஷயங்களுமே ஜெய ராஜிற்கு எதிராக இருந்து கொண்டிருந்தது. ஆபரேஷனுக்குத் தேவையான கருவிகளும், நிபுணர்களும் வந்து சேர்ந்து விட்ட நிலையில் அன்று காலைதான் ஆபரேஷன் தியேட்டர் மருந்தடிக்கப்பட்டிருந்தது. அதனால் உள்

ளேயே போக முடியவில்லை. கண்களிலிருந்து நீர் பெருகியதால் அந்த மருந்தடித்த அறையை பயன்படுத்த முடியவில்லை. வேறு வழியில்லாமல் ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டிரி செய்த, சிறிய தியேட்டரிலேயே ஆபரேஷன் செய்ய முடிவு செய்யப்பட்டது. சுற்றி டாக்டர்கள் நிற்க வேண்டியிருந்தது.

ஏனெனில் அந்த நோயாளியை படுக்க வைக்கும் டேபிள், ஆபரேஷன் டேபிளைப் போல் சுற்றக் கூடியது கூட இல்லை. வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்யும்போது இருதயப்பாதிப்பு ஏற்பட்டு விட்டால் என்ற காரணத்தால் டாக்டர் அஷோக்கும், ஆஞ்சியோபிளாஸ்டிரி செய்யும் ஹார்வி மருத்துவமனை நிபுணர்களும் தயார் நிலையில் இருந்தனர். நோயாளி ஜெயராஜிற்கு மயக்கமளித்து டாக்டர் வயிற்றுப் பகுதியை திறந்தார்.

வயிற்றில் உருவாகியிருந்த புற்று நோய், அதிக கொழுப்பு, கெட்ட இரத்தம் ஆகியவை நீக்கப்பட்டது. இரத்தக் குழாயில் ஏற்பட்டிருந்த நெறிக்கட்டு நீக்கப்பட்டது. சிறு குடல் பகுதி உணவு குழாய்க்கு இணைக்கப்பட்டது. வயிறு பழையபடி மூடி தைக்கப்பட்டது. நல்ல வேளையாக இருதய பாதிப்பு ஏற்படவில்லை. இரவு ஒன்பது மணிக்கு ஆயத்தமான ஆபரேஷன், விடியற்காலை இரண்டு மணிக்கு முடிவடைந்தது. அதன் பிறகு வெளியே வந்த டாக்டர் வள்ளியம்மாளை அழைத்து,

"ஆபரேஷன் முடிந்து விட்டதும்மா. நல்ல வேளை வேறு எந்த பிரச்னையும் ஏற்படவில்லை. இங்கேயே மூன்று நாட்கள் இருக்கட்டும். அதன் பிறகு ரிஜிட்டில் பத்து நாட்கள் இருந்து பூரண குணமடைந்த பிறகு வீட்டிற்குப் போகலாம்" என்றார்.

"நீங்கள் சொன்னாலும் சொல்லாவிட்டாலும் தெய்வம்தாங்க டாக்டர்!" என்று நன்றி உணர்ச்சியுடன் அழுதாள் வள்ளியம்மை.

"நன்றி எனக்கு மட்டுமில்லைம்மா! இந்த அதிசயமான நிலையை சரி செய்ய, ஒரு உயிரைக் காப்பாற்ற எத்தனை டாக்டர்கள், எத்தனை உதவியாளர்கள் உதவியிருக்கிறார்கள் பாருங்கள். இவர்கள் அனைவருக்கும் கூடத்தான். இதில் எங்களுக்கும் மிக அதிசயமான, வித்தியாசமான ஒரு நோயைக் குணப்படுத்தியதில் மிகவும் பெருமை! என்னிடம் வந்தபோது அவருக்குப் புற்று நோய், இரத்த வாந்தி, மாரடைப்பு மூன்று பிரச்னைகள் இருந்தது. இந்த நாற்பத்தி எட்டு மணி நேர இடைவெளியில் மூன்றுமே சரியாகி விட்டது. இனி கவலையில்லை. தைரியமாயிருங்கள்" என்றார்.

இன்று பூரண குணமடைந்து ஜெயராஜ் பழைய படி வியாபாரத்தையும் கவனித்து வருகிறார்.

டாக்டர் ராஜ்குமார் கூறுகிறார்...

எங்கள் மருத்துவ உலகத்தில் எத்தனையோ அதிசய நோய்கள் குணப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. எனக்குத் தெரிந்த வரையில் இவ்வாறு காஸ்ட்ரிக் கான்சர் இரத்தக் குழாயை ஒட்டை செய்து அதனால் மாரடைப்பு ஏற்பட்ட நிலையில் குணப்படுத்தப்பட்ட நோயாளி இந்தியாவிலேயே திரு. ஜெயராஜதான் முதல் என்று நினைக்கிறேன்.

நோயாளி மட்டுமல்ல, நோயாளியுடன் வரும் உறவினர்களுடனும் எங்களது உறவு நிலை நல்லபடி இருக்க வேண்டும். தெய்வம் போல் காப்பாற்றுங்கள் என்றுதான் அனைவரும் கூறுவார்கள். நோயாளி பிழைத்து விட்டால் சரி, எங்களால் காப்பாற்ற முடியாமல் போன சிலர் உள்ளனர். அவர்களது உறவினர்கள் வேறு பிரச்னைகளுக்குத் திரும்ப என்னிடம் வரும்போது. அவர்கள் என் மேல் கொண்டுள்ள நம்பிக்கை எனக்கு தெம்பூட்டும். அதுவே எங்களுக்கு இத்தகைய விநோதமான நிலைகளை கையாள தைரியத்தைத் தருகிறது.

திரு. ஜெயராஜிற்கு வெறும் இரத்த வாந்தி ஏற்பட்டு; வயிற்றில் புண்கள் மட்டும் உருவாகியிருந்தால் அதனை அறுவை சிகிச்சை செய்யாமல் லேசர் கதிர்களை பாய்ச்சி குணப்படுத்தியிருக்கலாம். ஆனால் அவர் வயிற்றில் ஏற்பட்டிருந்தது புற்று நோயாக இருந்ததால் அறுவை சிகிச்சை செய்தே எடுக்கப்பட வேண்டியிருந்தது. மாரடைப்பு ஏற்பட்டிருக்கும் ஒரு நோயாளிக்கு ஒரு பெரிய ஆபரேஷனை செய்வதென்பது மிகவும் கடினம்.

ஆனால் இன்னும் ஒரு முறை இரத்த வாந்தி ஏற்பட்டால் உயிர் போய் விடும் என்ற நிலையில் தைரியமாக செய்ய வேண்டியிருந்தது. எனக்கு இத்தகைய நிலையில் எப்படியாவது நோயாளியை கடைசி நிமிடம் வரை காப்பாற்ற முயற்சிக்க வேண்டும்என்று ஊக்கமளித்த டாக்டர் மோகன் காமேஸ்வரன், டாக்டர் சுரேந்திரன் போன்றவர்கள் உள்ளவரை மருத்துவ உலகில் பல விந்தைகள் நிகழ்ந்து கொண்டேயிருக்கும்!

காஸ்ட்ரோ இன்டெஸ்டினல் ப்ளீடிங் என்ற வயிற்றில் குடல் தொடர்பான குழாய்களில் இரத்தம் பெருகி வர காரணங்கள் என்னென்ன?

• வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ளே இரத்தம் பெருகத் தொடங்கினால் வாய் வழியே வாந்தியாகவோ, அல்லது மலம் கறுப்பான நிறத்திலோ வெளிவரும்.

• உடலில் ஏற்படும் வலிகளுக்கு, தலைவலி, வயிற்றுவலி, மார்வலி போன்றவற்றிற்கு தானாகவே மருந்தாக ஆஸ்ப்பிரின், ஐ-ப்ரூப்ரோஃபென் போன்ற மாத்திரைகளை, மருத்துவரின் ஆலோசனையில்லாமல் உட்கொள்வ



நெயில் பாலிஷ் பாட்டிலில் பாலிஷ் தீர்ந்து விட்டால் அதில் உள்ள பிரஷை சிறிது மண் ணெண்ணையில் கழுவி எடுத்துக் கொண்டால் நாம் பெயிண்ட் கோலம் போடுவதற்கும், பெயிண்டிங் வரைந்து படம் போடும் பொழுது கலர் கொடுப்பதற்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

— வி. வசந்தா

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

தால், நன்மை செய்ய வேண்டிய இந்த மருந்து கள், அநாவசியமாக வயிற்றில் புண்களை ஏற் படுத்துகின்றன.

• வயிற்றில் புண்கள் ஏற்படாமலிருக்கத் தகுந்த நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ள வேண் டும். அநாவசிய மாக கவலைப்படக் கூடாது. காரம் அதிகம் உட்கொள்ளக் கூடாது. இவற் றைத் தவிர கல்லீ ரலில் நோய் ஏற்பட்டிருப் பவர்களுக்கு வயிற்றின் சுவர்ப் பகுதிகளில் உள்ள தசைகள், நரம்புகள் தடித்துப் போய் இரத்தம் பெருக் கெடுக்கும். குறிப்பாக இவர் களுக்கு இரத்தம் அதிக அளவில் வெளிவரும். அதனால் உயிர் இழக்கலாம். இத்தகையோர் அடிக்கடி உணவுக் குழாய் சீராக இருக்கிறதா என்று பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

• உடலில் திடீரென எடை குறைவது, பசி யில்லாமல் போவது ஆகியவை நல்ல அறிகுறி கள் அல்ல. இவர்கள் உடலில் குறிப்பாக வயிற்றுப் பகுதியை புற்று நோயில்லையா என்று பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

• ஆசன வாயுவிலிருந்து இரத்தம் வெளி யேறினால் அதை 'பைல்ஸ்' என்ற மூலநோய் என்று விட்டு விடாதீர்கள். அது புற்று நோயின் அறிகுறியல்ல, மூலநோய்தான் என்பதை மருத் துவர்தான் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

• G.I. Bleeding - காஸ்ட்ரோ இன்டெஸ்ட் டினைல் ப்ளீடிங் இன்று பலர் உயிரிழக்கக் காரணமாய் உள்ள ஒரு நோய். இதைத் தகுந்த நேரத்தில் கண்டு பிடித்தால் குணப்படுத்தி விட லாம்.

— டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமார் பேட்டி,

கதைத் தொகுப்பு : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

நினைத்தாலே முக்தி தரும் அண்ணாமலையில் தானத்திலே சிறந்த அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்...

ௐ அடிமுடி காண முடியாத ஜோதி மலையான திருவண்ணாமலை யில் மாதாமாதம் பௌர்ணமியன்று லட்சோப லட்ச மக்கள் கூடி கிரிவலம் வருவது நாம் அறிந்ததே.

ௐ அவ்வமயம் மடாதிபதிகளும், பீடாதிபதிகளும், லட்சாதிபதிகளும் மற்றும் ஆன்மீக அன்பர்களும் அன்னதானம் செய்து புண்ணியம் பெறுவது நாம் கண்டதே.

ௐ ஆன்மீகத்தில் நாட்டங்கொண்ட பலர் தான மனமிருந்தும் பணம் இல்லாத காரணத்தால், புண்ணியம் தரும் தேவரகசியமான அன்னதான பெருமையை தெரிந்திருந்தும், செய்ய வழியறியாத இல்லறவாசிகளுக்கு ஓர் அறிய வாய்ப்பு ஏற்படுத்தியுள்ளோம்.

ௐ இலட்சியங்களை நிறைவேற்ற லட்சங்கள் தேவையில்லை அன்னதானமே அஷ்ட தரித்திரத்தைப் போக்கி அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களைத் தரவல்லது!

ௐ அணையா அடுப்பை மூட்டி வற்றாமல் அன்னதானம் செய்து கொண்டிருக்கும் வடலூர் வள்ளலார் நெறியில்-

ௐ அன்னதானமே உன்னத தானம் எனும் வாரியார் வாய்மொழியில் நாமும் செய்வோம் அன்னதானம்.

மாதாமாதம் பௌர்ணமி அன்று அன்னதானசெய்ய "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை"யில் நீங்களும் பங்கு கொள்ளுங்கள்.

ௐ ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை மூலம் உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள், ஆதரவற்ற முதியோர்கள் - விதவைகள் - ஏழை கள் என அனைவருக்கும் அன்னதானம் செய்ய, தாங்கள் இப்புனித பணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடை செய்ய அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

ௐ தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

ௐ இந்த ஆன்மீக முயற்சியில் தாங்களும் பங்கேற்று இந்த சேவையை நன்றாக செய்ய எங்களுக்கு ஊக்கமளிக்க வேண்டுமென பிரார்த்தித்துக் கொள்கிறோம்.

ௐ இந்த கைங்கரியத்தில் பங்குபெறும் ஆன்மீக அன்பர்களை, எமது 'ஆன்மீகம்' இதழில் புகைப்படத்துடன் அறிமுகப்படுத்துகிறோம்.

ௐ அன்னதானம் செய்யப்படும் மேற்குறிப்பிட்ட நாளில் அன்பர்கள் குடும்பத்துடன் வந்து கலந்து கொள்வது மிகவும் நல்லது. அப்படி வர முடியாதவர்களுக்கு விபூதி குங்குமம் பிரசாதம் தபாலில் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

- நன்கொடைகள் அவரவர் சக்திக்கு ஏற்ப கொடுக்கலாம். நன்கொடைகள் பணமாகவோ, அல்லது பொருளாகவோ, அதாவது அரிசி, நெய், பருப்பு வகைகள், எண்ணெய், எள், புளி, என்று எந்த பொருளாகவும் கொடுக்கலாம்.
- பணம் அனுப்புபவர்கள் ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust) என்ற பெயரில் Cheque / D.D / M.O. மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம். உடனடியாக தங்களுக்கு Receipt அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- பொருள்கள் அனுப்புவோர் TVS / ABT மூலமாக திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-5க்கு அனுப்பி வைத்து எங்களுக்கு தெரிவித்தால் நாங்கள் உடனே Delivery எடுத்துக் கொள்வோம்.

ஆதரவற்றவர்களுக்கு அளிக்கும் உதவிகள் ஆண்டவனுக்குச் செய்யும் தொண்டாகும் - ஸ்வாமி விவேகானந்தா

- ரூ.100/- முதல் அவரவர் சக்திக்கு ஏற்றவாறு அனுப்பலாம்.
- ரூ.500/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் இதழ் ஒரு வருடத்திற்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.
- ரூ.1000/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் இதழ் இரண்டு வருடத்திற்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.
- ரூ. 2500/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் இதழ் ஐந்து வருடத்திற்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.



Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை (REGD.)

63, மல்லன் பொன்னப்ப தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

தொலைபேசி : 8594741, 8594742, 8594743, 8410633.

ஃபேக்ஸ் : 91 - 044 - 8594561

ஆண்கள் பகுதி

எழுதுகிறோம் மனம் திறந்து..

மனைவியைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்று இரகசியமாக மனைவிக்குத் தெரியாமல் எழுதி அனுப்பி விட்டாலும் மங்கையர் மலரில் பிரசுரமாகும்போது குட்டு வெளிச்சமாகி விடும். எனவே மிகைப் படுத்தியோ இல்லாததை இருப்பதாகவோ இருப்பதை இல்லாததாகவோ எழுத இயலாத பகுதி இது.

என் மனைவி சுலோசனா என்கிற ஜெயலெட்சுமியை 22.5.1960ல் கை பிடித்தேன். நாற்பதாவது திருமண நாள் அடுத்து வரும் திங்களில் நெருங்குகிறது. பெண் பார்க்கச் சென்றபோது (இவள் நான் பார்த்த ஏழாவது பெண். ஆறு இடங்களில் கேசரி, பஜ்ஜி, காபி- ஏன் ஒரு இடத்தில் சாப்பாடே கூட... சாப்பிட்டு விட்டு ஏதோ காரணங்கூறி தட்டிக் கழித்தேன்) உருவம், "துள்ளாத மனமும் துள்ளும்" என்ற கல்யாணப் பரிசு பாடலைப் பாடிய குரல் ஆகியவற்றால் கவரப்பட்டு மணக்க இசைந்தேன்.

பிறகு சில வருடங்களில் அவள் பெற்றோர், என் தந்தை மறைந்தபோதும் மிகத் தைரியமாகவே அனைத்தையும் ஏற்றுக் கொண்டாள். நாத்தனார் கணவர் கடுமையாக நோய்வாய்பட்டு மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்டு எங்களுடன் தங்கிய போதும் சரி, ஓரகத்தி நோய் வாய்ப்பட்டு எங்களுடன் தங்கிய போதும் சரி (நாங்கள் தஞ்சாவூரில் குடும்பம் நடத்தியதால் மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையை நாடி இவர்கள் எங்களிடம் வர நேர்ந்தது) அண்ணன் மகன் (அவளுக்கு மைத்துனர் மகன்) நோய் வாய்ப்பட்டபோதும் சரி, என் பக்க உறவினர்கள் பலர் பலமுறை விஜயம் செய்த போதும் சரி முகங்கோணாமல் உபசரித்தது என் மனைவியின் பின்பற்றப்படவேண்டிய குணங்கள் ஒன்று.

ஊனமுற்ற ஒரு பெண்ணுக்குத் தாயாகிய 1964ம் ஆண்டு முதல் அவள் மரண மடைந்த 1995ம் ஆண்டு வரை அவளைப் பேணி வந்தது என் மனைவியின் பொறுமைக்கு எடுத்துக் காட்டு



ஒரு ஆண், இரு பெண்களுடன் குடும்பத்தை அறுவை சிகிச்சை முறைக்கு நானோ என் மனைவியோ ஆட் படாது கட்டுப்படுத்திக் கொண்ட நிலை என் மனைவியின் சாதுர்யமும் கட்டுப்பாடும் நிறைந்த வாழ்க்கை முறைக்கு எடுத்துக்காட்டு.

ஒரே மருமகள் ஆனதால் அவளுடைய குற்றங் குறைகளை பொருட்படுத்தாது அவளை அரவணைத்துச் செல்லும் விதம் அனைத்து மாமியார்களுக்கும் ஒரு வழி காட்டி. இதனைக் கோழைத் தனம் என எண்ணாது பெருந்தன்மைக்கு உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது மருமகள்கள் உணர்ந்து கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒன்று.

தனிமையில் என்னை எவ்வளவோ என் மனைவி கடிந்து கொள்வாள். ஆனால் பிறர் ஏன் மகன், மகள் கூட என்னைக் குறை கூறினால் பொறுக்க மாட்டாள் என் மனைவி.

தாயம், சீட்டு போன்ற விளையாட்டுகளில் கூட தோல்வி கண்டால் தாங்கிக் கொள்ள இயலாத ஒரு குறை என் மனைவியிடம் உண்டு. மற்றொரு குறை உள்ளொன்று வைத்துப் புறம் ஒன்று பேசாமல் மற்றவர்களுடைய குறைகளை பட்டவர்த்தனமாக நேருக்கு நேர் கூறி மற்றவர் மனதை எளிதில் நோக அடித்து விடுவதாகும்.

மனைவி அமைவதெல்லாம் இறைவன் கொடுத்த வரம் என்ற பாலசந்தர் படத்துப்

பாடலுக்கு உதாரணமாகத் திகழ்பவள் என் மனைவி.

– அ. சம்பத்
திருவரங்கம்

அனுசரித்து வாழும் ஆண்!

நாற்பது வருட மணவாழ்க்கை வந்து போய் விட்டது. ஓய்வு பெற்று ஐந்து வருடம் ஆகிவிட்டது. இன்று மாட்டுப் பெண்களும் மாப்பிள்ளைகளும் வந்து போகிறார்கள்.

வாழ்க்கையில் தான் எத்தனை மாற்றங்கள். ஐந்து வருட ஓய்வு பெற்ற வாழ்க்கையில் தான் தனிக் குடித்தனம் செய்கிறேன். தாய், தந்தை, அண்ணன், தம்பி இவர்களுடன் சேர்ந்து இருந்ததில் பாதி வாழ்க்கை போய்விட்டது. தனிப்பட்ட நாளில்தான் எத்தனை எத்தனை சிரமங்கள். பிள்ளைகள் படிப்பு, கல்யாணம், அதனை ஒட்டிய விசேஷங்கள், செலவுகள் அந்தஸ்து, இத்தனையும் அவள் எப்படி சமாளித்தாள். வீட்டு வேலைகளில் எவ்வளவு சிரமங்கள். காலையில் எல்லோருக்கும் டிபன் செய்து, துணிமணிகள் சரி செய்து பள்ளிக்கு அனுப்பியதும், பின்னர் அவர்களை வேலைக்கு அனுப்பியதும் வந்த மாட்டுப் பெண்கள் வேலைக்கு அனுப்புவதும், அவர்களுக்கு வேண்டியவற்றை செய்து கொடுப்பதும், அப்பப்பா!!! அவளுக்குத் தான் ஓய்வே இல்லை. அந்த நாளில் நாங்கள் பேசியதே இல்லை. இந்த நாளில் பேசுவதற்கு விஷயமே இல்லை. அப்படி ஒரே சீரான வாழ்க்கை.

ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். பெண்களின் உயர்வு, தாழ்வு, நல்ல இல்லறம் ஆகியவைகளுக்கு அவர்களே தான் பொறுப்பு.

ஒரு நல்ல ஆண் மகன் குழந்தையில் தாய்க்கும், வாலிபத்தில் மனைவிக்கும், வயது காலத்தில் மாட்டுப் பெண்களையும் அனுசரித்து வாழ்கிறான்.

– கே. ரங்கராஜன், சென்னை – 33.

சமூக உணர்வு வேண்டும்!

இனிய ராகத்தின் பெயருடையவள் என் இல்லத்தரசி. இருவரும் சம்சார சாகரத்தில் குதித்து ஒன்பது மாதங்களே ஆகியுள்ளன. அவளுடைய மிப் பெரிய பிளஸ் பாயிண்ட் "அன்பு" அதுவும் வள்ளுவர் சொல்வாரே! "மறத்திற்கும் அஃதே துணை" என்று. அது போல் அவளது கோபத்திற்கும் வருத்தத்திற்கும், ஏன் தவறுகளுக்கும் கூட இந்த அன்பு தான் காரணம்.

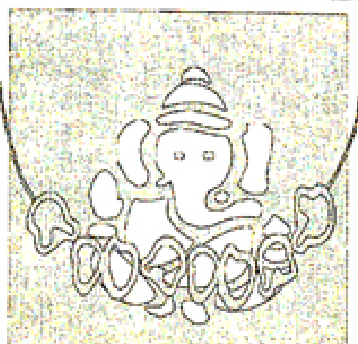
அதுபோல் தூய்மையில் அவளுக்கிருக்கும் நாட்டம் இன்னொரு ப்ளஸ்பாயின்ட். நான் அடிக்கடி சொல்வதுண்டு. "சிலருக்கு திருமணத்தில் வாஷிங்மெஷின் (சீதனமாகத்) தருவார்கள். எனக்கு வாஷிங்மெஷினையே திருமணம் செய்து வைத்து விட்டார்கள்" என்று. அப்படியிருக்கும் அவளது சலவை. அதேபோல் சமையலிலும் மெல்ல மெல்லத் தேறி வருகிறாள். அவளது எளிமை கண்டு இரங்கும் குணமும் எனக்குப் பிடித்தது.

பொதுவாக அரசியல் விழிப்புணர்வும், சமூகப் பிரக்ஞையும், பொது அறிவு நாட்டமும் பெண்களிடம் குறைவு என்பது என் அபிப்பிராயம். இந்தக் குறை என் மனைவியிடமும் இருக்கிறது. ஒரு முதுகலைப் பட்டதாரியாய் இருந்தும் இப்படி இருக்கிறாளே என நான் ஆதங்கப்படுவதுண்டு. உரையாடல் மூலம் இவற்றில் ஆர்வம் கொள்ளச் செய்யலாம் என்றால் சிந்து பைரவி சுலக்ஷணா போல் "காஸை அணைக்க மறந்துவிட்டேன்" என எழுந்து விடுவாள். புத்தகங்கள் படிப்பதுதான் இதற்கு மாற்று மருந்து என உணர்ந்தேன். கொஞ்சம் கொஞ்சம் அவள் இதில் ஈடுபாடு காட்டி வருவதால் இந்த நிலை மாறுமென நம்புகிறேன்.

ஓரிரு சமயங்களில் பொதுநலத்திற்காய்த் தன்னலத்தைத் துறக்கும் மனப்பக்குவம் இருப்பதால் சமூகப் பிரக்ஞையும், அரசியல்

எங்கள் வீட்டு படத்திற்கு மாட்டியிருக்கும் பிளாஸ்டிக் மல்லிகை மாலையில் மல்லிகை சென்ட்டை ஸ்ப்ரே செய்து விட்டேன். வீட்டிற்கு வந்தவர் "மல்லிகை மணம் வீசுகிறதே" என்றார். விஷயத்தைச் சொன்னதும் நல்ல ஐடியாதான் என்று பாராட்டினார்.

– பி. ஜெயந்தி



விழிப்புணர்வும், அதன் மூலம் பொது அறிவு நாட்டமும் கால வெள்ளத்தில் வந்து சேரு மென நம்புகிறேன்.

கலைகளில் ஈடுபாடு கொண்டு, நான்கு பேருக்கு வேலைவாய்ப்பு அளிக்கும் வகையில் சுய தொழில் நடத்தும் திறம் கொண்டவளாக என் மனைவி இருக்க வேண்டுமென ஆசைப் படுகிறேன்.

எண்ணங்கள் வலிமை மிக்கவை. எனவே எனது ஆதங்கங்கள் எதிர்காலத்தில் நிச்சயம் நிறைவேறும் என நம்புகிறேன்.

ஒவ்வொரு அரசாணையிலும் "இது நிதித் துறையின் ஒப்புதலோடு வெளியிடப்படு கிறது" என இறுதியில் ஒரு வரி இருக்கும். அதுபோல் இக் கடிதக் கட்டுரை என் மனைவியின் ஒப்புதலுடனேயே அனுப்பப்படு கிறது. இதுவே எங்கள் ஒற்றுமைக்குச் சான்றல்லவா?

– இ.சு.பாலசுப்ரமணியன், நெல்லை.

பழகத் தெரியவில்லை!

அந்தக் காலத்தில் வாழ்ந்த மனைவி மார்களுக்கும், இன்றைய நாகரிகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மனைவிமார் களுக்கும் எவ்வளவு வேறுபாடுகள். 'கண வனின் சந்தோசமே தன் சந்தோசம்' என்று தன்னுடைய கருத்துக்களை வெளியிட தைரிய மின்றி, கணவனைத் திருப்திப்படுத்துவதே தன் வாழ்க்கை என வாழ்ந்தனர் அந்தக் காலப் பெண்கள்.

ஆனால்... இன்று நிலைமையே வேறு. படிப்பு, பதவி என பல்வேறு துறைகளிலும் சிறப்புற்று விளங்குகின்றனர். தங்களுக்குப் பிடிக்காதவற்றை தைரியமாகச் சொல்லக் கூடிய நிலைமையில் பெண்கள் உருவாகி யிருக்கிறார்கள் எனில் அது மிகையில்லை.

எப்படிச் சொல்ல வேண்டும்? சில சமயங் களில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்? என்பதுதான் தெரியவில்லை. இதனால் பெரும் பிரச்னைகள் உருவாகி குடும்பத்தை சீர்குலைக்கும் அளவிற்கு வளர்ந்து விடு கின்றன.

வெளியூரில் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கும் கணவன் மனைவியைப் பார்ப்பதற்காக பலமணி நேரம் பிரயாணம் செய்து வெள்ளி இரவு 11 மணிக்கு வருகிறான். ஒரு வாரம் கூட அவன் வராமல் இருப்பதில்லை. வெளியூரில் இருக்கும் போதும் மனைவியின் நினைவுதான். சிகரெட் குடிப்பதோ, சீட் டாடுவதோ, குடித்து கும்மாளமிடுவதோ கிடையாது. வேறு பெண்களையும் இவன்

நினைப்பதில்லை.

மனைவி சொல்கிறாள் "என்னுடன் இன்பம் அனுபவிப்பதற்காகத்தானே வருகிறாய்?" என்று. எப்படி அவன் மனது கஷ்டப்படும்? தாம்பத்யம் என்பது இருமனங்களின் சந்தோசத்தில் சங்கமிப்பது என உணர வேண்டும். பெண் சுகம் வேண்டுமென்றால் உல்லாசமாக அவனால் வெளியூரில் இருக்க முடியாதா? ஏன் இதை மனைவி தெரிந்து கொள்வதில்லை. உறவைக் கொச்சைப்படுத்திப் பேசாதீர்கள்.

வீட்டின் வரவு, செலவு விபரங்கள் எதிர்பாராத பொருளாதாரச் சிக்கல் இவற்றை மனைவியுடன் கலந்து ஆலோசித்தால் நம் எதிர்ப்பார்ப்புக்கு மிகவும் ஒத்துழைக்கிறார்கள். கனிவுடன் கூறினால் கருத்துடன் கேட்கிறார்கள்.

வீட்டுச் சமையலும், வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதிலும் மனைவி அக்கறை உள்ளவளாகத்தான் இருக்கிறாள்.

வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு வீட்டு வேலைகளில் கணவன் பங்கெடுத்துக் கொள்கிறான். உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்கிறான். மாமனார் மாமியார் அலட்சியப்படுத்தினாலும், பணத்துக்காக, நகைக்காக மனைவியைக் கொடுமைப்படுத்தாத அன்பு நிறைந்த கணவனும் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர்.

இப்படிப்பட்ட கணவனிடம் அவன் விரும்பும் போது மட்டும் உறவு என்பது நல்ல முறையா? கணவன் விருப்பப்பட்டால் உதாசீனப்படுத்துவது சரிதானா? கணவனுக்கு எதிர்காலத்தில் உடல்நிலை கெட்டுவிடும் என்பதும், தனக்கு உடல்வலியென்றும் அடிக்கடி சொல்லி கணவன் மனதை நோகடிக்காதீர்கள். கணவனுக்கு இதனால் கடுமையாக மனநிலை பாதிக்கப்படும் என்பதை உணருங்கள்.

குழந்தைகளை ஒழுக்கம் உள்ளவர்களாகவும், படிப்பில் சிறந்த நிலையை அடைய வேண்டும் என்பதற்காக மனைவி படும் கஷ்டம் அதிகம். பெற்றோர்கள் கஷ்டப்படுவதை குழந்தைகள் உணரவில்லை என்பதற்காக கணவனுக்குப் பொறுப்புணர்வு இல்லை என்று கூறுவதும், தான் நாசமாகப் போவேன் என்று மனைவி சொல்வதும் தான் படித்த படிப்புக்கு அழகல்ல.

நீங்களே ஏன் அனைத்தையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்கிறீர்கள்? வேலையை கனிவுடன் கணவனுக்குத் தாருங்கள். அன்புடன் சொல்லுங்கள். நிச்சயம் உங்கள் பாரம் குறையும்.

கணவனைப் பாராட்ட விரும்பினால் நேரடியாகச் சொல்லுங்கள். அதைவிடுத்து எதிர்மறையாகப் பேசி பாராட்டுவது என்பது தவறான அணுகுமுறை. வெறுப்புணர்வுடன் பேசுவதும், தமாசாகப் பேசுகிறேன் என மனம் புண்படும்படியாகப் பேசுவதும் கணவன், மனைவி உறவில் விரிசல் ஏற்படுத்தும்.

– பூபதி

மலாய் கேக் :



நாங்கள் வாங்கும் பாலில் ஆடை மிகவும் கெட்டியாக படியும். குளிர், மழைக் காலங்களில் கேட்கவே வேண்டாம். குழந்தைகளுக்கோ பாலாடை என்றாலே வெறுப்பு. நான் பாலாடையை டீப் ஃப்ரீசரில் சேர்த்து வைப்பேன். எனது உடுப்பி தோழி இதனை கற்றுத் தந்தாள். இதற்கு நெய் அதிகம் செலவில்லை. சர்க்கரைப் பாகு, பதம் வைக்க அவசியமில்லை. அதனால் காலையே வாராமல் கேக் ரெடி. செய்வது சுலபம்.

பாலாடை – 2½ கப், கடலை மாவு – 1 கப், சர்க்கரை – 2 கப், நெய் சிறிதளவு.

செய்முறை : கடலை மாவை சலித்து வரட்டு வாணலியில் பச்சை வாசனை போக வறுத்துக் கொள்ளவும். பாலாடையையும் சர்க்கரையையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளற வேண்டும். சர்க்கரை கரைத்து மெல்லிய கம்பி பதத்தில் பாகு வந்தவுடனே கடலை மாவை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து மிதமான தீயில் கிளற வேண்டும். இப்போது கொஞ்சம் நெய் சேர்த்துக் கிளறவும். ஓரம் ஒட்டாமல் வந்தவுடனே நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி ஆறியவுடன் வில்லை போடவும். வெள்ளரி விதையைப் போட்டும் அலங்கரிக்கலாம்.

– நளினி

Franch™

OIL NH*

சரும
பராமரிப்புக்காகவும்
வலி நிவாரணியாகவும்
நலம் தரும்
இயற்கையான
ஒரே ஆயில்



குணப்படுத்துதல்

குணமாதல் என்பது மனமும் எண்ணமும் ஒருங்கிணைந்து இறைவனால் உடம்பில் ஏற்படுத்தப்படுகின்ற இயற்கைத் தன்மை.

Franch OIL NH* சரும பராமரிப்புக்காகவும் வலி நிவாரணியாகவும் பல கோணத்தில் ஆராய்ந்து உருவாக்கப்பட்ட இயற்கை நலம் தரும் இயற்கையான ஒரே ஆயில். கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பலவகையான இயலாமைகளுக்கு இது பயன் அளிப்பது தெள்ளத்தெளிவாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

Franch OIL NH* கீழ்கண்ட பிரச்சனைகளுக்கு இயற்கை முறையில் நிவாரணம் அளிக்கிறது.

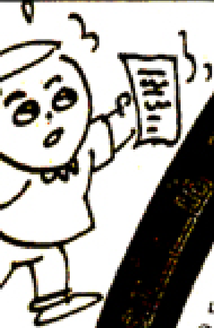
• விளையாட்டுவீரர்களின்பாதப்புண்கள் • முகச்சவரத்தால் ஏற்படும்சரும எரிச்சல், மற்றும்தோல் தடிமன் • தீக்காயங்கள் • குழந்தைகளுக்கான சரும எண்ணெய் • குளிர்காலத்தில்ஏற்படும் பாதிப்பு (தோல் வெடிப்புகள்) • கால் ஆணிகள் • பித்த வெடிப்புகள் • புருவங்கள் அழகாக இருக்க • உடலில் ஏற்படும் வெளிப் புண்கள், காயங்கள், சிராய்ப்புகள் • முக பளபளப்பிற்கு (முகப்பொலிவு) • ஹைப்பர் கிராடோஸிஸ் (வம்சாவழி தோல் வியாதிகள்) • SANITARY நாப்கின்ஸ் உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகளுக்கு • அரிப்புகள், சிரங்குகள், தோல் அலர்ஜிகள் • உதடு வெடிப்புகள் • மாதவிடாய்காலத்தில்ஏற்படும்வயிற்றுவலி • நகங்களின் அழகு, உறுதிக்கு • தொப்புள்புண்கள் • முகப்பருக்களும்,கரும் புள்ளிகளும் • எல்லாவிதமான சரும பாதிப்புகள் • பிரசவத்தினால் வயிற்றில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் • மூட்டு வலிகளுக்கும் அனைத்து வகையான சுளுக்குகளுக்கும்.

NH*= NATURAL HEALING

Marketed in India by :
SPS FRANCH CASTOR PRODUCT LIMITED
867 / C, P.H. ROAD, KILPAUK, CHENNAI - 600 010.
Fax : 6412245.

FOR BEST RESULTS AVOID SOAP

ஆசிரியரோடு ஓர் உரையாடல்



◆ இரண்டு நாட்களுக்கு முன் என் இல்லத்திற்குத் தபால் மூலம் ஒரு கடிதம் வந்தது. அந்தத் தபாலை ஆவலுடன் பிரித்துப் படித்தவுடன் என் மனத்தில் ஒரு மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு, மன சஞ்சலத்தை ஏற்படுத்தி வேதனை உற்றேன். அதாவது யாரோ சில நபர்கள் சில, பல தெய்வங்களின் பெயரை பயன்படுத்தி இதை போன்ற கடிதத்தை அனுப்பி, கடிதம் கிடைக்க பெற்ற நீ மூன்று நாட்களுக்குள் இது போன்ற காபி 50 (அ) 100 காபி என பிரிண்ட் செய்து உங்கள் நண்பர்கள் எல்லாருக்கும் அனுப்ப வேண்டுமென்றும், அனுப்பினால் உங்களுக்கு நல்லவை நடக்கும் என்றும், இல்லையெனில் உங்களுக்குத் தொல்லைகள் வரும் என்றும் பயமுறுத்துகின்றனர்.

வசதி படைத்தவர்கள் நகல்களை பிரிண்ட் செய்து அனுப்பலாம். ஆனால் ஏழ்மையில் உள்ளவர்கள் என்ன செய்ய முடியும். அப்படியே அனுப்பினாலும் கடிதத்தைப் பெறுபவர்கள் எத்தனை பேர்.

எனக்கு வந்த கடிதத்தால் என் மனமும் என் குடும்பமும் அச்சப்பட்டு, எனக்கு வந்த அதே நகலை தங்களுக்கு அனுப்பி உள்ளேன்.

ஆண்டவன் பெயரை தாங்கிய கடிதத்தைப் பெற்ற மங்கையர் மலர் அன்பன்/ மற்றும் குடும்பம்.

இந்த மாதிரி 'பிளாக் மெயில்' பற்றியெல்லாம் கவலைப்பட வேண்டியதே இல்லை. எந்த சாமியும் இப்படியெல்லாம் செய்யச் சொல்லி சொல்லவில்லை. எனவே எந்த மன நெருடலும் இல்லாமல் நிம்மதியாக இருங்கள். (எனக்கு இது போல வாரத்திற்கு 4 கடிதங்கள் வரும். என்ன செய்ய!)



◆ கோப்பெருந்தேவி தன்னை கோப்பெருந்தேவி-நெடுஞ்செழியன் என்றோ வாசுகி அம்மையார் தன்னை வாசுகி வள்ளுவன் என்றோ, மகாராணி எலிசெபத் தன்னை எலிசெபத்-பிலிப்ஸ் என்றோ ரமேஷ் அவர்கள் தன்னை ரமேஷ்-மஞ்சுளா என்றோ அழைத்துக் கொள்வது இல்லை.

ஆனால் பெண் விடுதலை, பெண் சுதந்தரம் பேசும், படித்த நடுத்தர இள மணமான பெண்கள் மட்டும் தங்கள் பெயரின் பின்னால் ஏன் கணவரின் பெயரை சேர்த்துக் கொண்டு வெளிப்படுகிறார்கள். அடிமை புத்திதானே!

சென்னை - 2, எம். வள்ளிமணாளன்.

நட்பு

அந்தக் காலப் பெண்கள் எல்லாம் தங்களை கணவர் பெயரோடு சொல்லிக் கொள்ளவில்லை என்று பெண்கள் பெயராக பட்டியலிட்டுக் கொண்டே வந்த நீங்கள் திடீரென ரமேஷ்-மஞ்சுளா என ஆணின் பெயரைக் கடைசியாகச் சேர்த்துக் கொண்டது ஏனோ? (அப்கோர்ஸ், அவர் அப்படித்தான் தன்னை பொது வாழ்வில் சொல்லிக் கொள்கிறார் என்பது வேறு விஷயம். அவரைப் போல பலரும் இருக்கிறார்கள். கொஞ்சநாள் போனால் பல ஆண்கள் இப்படி முன் வரலாம்.)

இப்படிப் பெண்கள் தங்கள் கணவர் பெயரைச் சேர்த்துக் கொண்டது ஏன் என யோசித்தபோது – கணவர் பெயரை வாயால் கூட சொல்லக் கூடாது என ஒரு கட்டுப்பாடு சில பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்தது. அதை உடைக்கும் முகமாக இப்படி வந்திருக்கலாம். அதைப் பலரும் பின்பற்றி இருக்கலாம் எனத் தோன்றுகிறது.

நீங்கள் 'வள்ளி மணாளன்' ஆகும்போது 'மஞ்சுளா ரமேஷ்' ஆகக் கூடாதா? பெயரைச் சொல்லிக் கொள்வதில் என்ன அடிமைத் தனம் இருக்கிறது?

இன்னொன்று... சொல்லும்போதே இவர் இன்னார்தான் எனப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஷோபனா என்றால் நடிகையா, செய்தி வாசிப்பவரா, பக்கத்து வீட்டுக் கல்லூரி மாணவியா என சந்தேகம் வரும். 'ஷோபனா ரவி' என்றால் 'டக்'கென்று புரிகிறது

இல்லையா?

◆ 'சுகம் தரும் வீடு நம் வீடுதான்' என்று எழுதியிருக்கிறீர்கள் உடன் பிறவா சகோதரியே!

பணம் இல்லாத வீடு, வீடா? அது பேய் வீடு அல்லவா?

திருமணம் ஆக பணம் வேண்டும் என்று எனது தந்தையார் மட்டுமல்ல எத்தனை ரிடையர்டு ஆன தந்தையர்கள் வருத்தப்படுகிறார்கள். வேதனைப் படுகின்றார்கள். இதையெல்லாம் தாங்கள் அறிவீரா! தாங்கள் பத்திரிகை ஆசிரியை கார், பங்களா, வசதியான வாழ்க்கை. அதனால் வீடே சுகம் என்கின்றீர்கள். பணம் இல்லாவிட்டால் அது வீடல்ல நிச்சயம் சுடுகாடுதான். இது என் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.

குரோம்பேட்டை, சுபா ராமன்.

உங்கள் கடிதம் படித்தவுடன் சிரிப்புதான் வந்தது. நீங்கள் சினிமாவைப் பார்த்துவிட்டு பத்திரிகை ஆசிரியர் என்றால் கார், பங்களா என்கிறீர்கள். சினிமாவில்தான் கதாநாயகன்

வட்டம்

கதை எழுதி, பிரம்மாண்டமான ஹால் நடுவிலிருந்து இரண்டாகப் பிரியும் படிக்கட்டுகளை உடைய வீட்டைச் சம்பாதிப்பார். சால்வை போட்டுக் கொண்டு பாடுவார். உண்மை அதுவல்ல பெண்ணே. பத்திரிகை உலகில் மிகப் பலரும் நடுத்தர வர்க்கத்தினரே. இதை ஏன் சொல்ல வருகிறேன் என்றால், உங்களைப் போல பலரும் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்பதால்தான்!

பணம் இல்லாத வீடு பேய் வீடு என்கிறீர்கள். உலக அழகி டயானாவுக்கு இல்லாத பணமா,மர்லின் மன்றோவுக்கு இல்லாத வசதியா? ஏன் இவர்கள் எல்லாம் மன அமைதி இல்லாமல் அலைந்தார்கள்? மிகப் பெரும் பணக்கார வீடுகளில் அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்று நினைக்கிறீர்களா?

எந்த இடத்தில் இருந்தாலும் மகிழ்ச்சி, சுகம் என்பது வெளியில் இல்லை தாயே! நம் மனத்தில்தான் இருக்கிறது. பிளாட்பாரத்தில் வாழும் குடும்பங்கள், மாடமாளிகைகளில் வாழ்பவர்களை விட மிக சந்தோஷமாகவே வாழ்கிறார்கள். இதைப் பற்றி நிறைய எழுதலாம்.

நீங்கள் தயவு செய்து சில நல்ல புத்தகங்களைப் படியுங்கள். என்னுடைய பொரிக தயானந்த சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள் அவர்களின் புத்தகங்கள் உங்கள் மனக் கதவைத் திறக்கும். முயற்சி செய்து பாருங்கள், அன்புத் தோழியே!

◆ தாங்கள் இளைஞர்களை அதிகமாகச் சாடுகிறீர்களோ என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. தற்காலச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்காத பழமைவாதங்களைத் திணிக்க முயலும் பெரியவர்களையும் பழமைவாதிகளையும்தான் இளைஞர்கள் தட்டிக் கழிக்க நினைக்கிறார்களே தவிர, பழமையை அல்ல. அதுமட்டுமல்ல, ஆட்டம், பாட்டம், ஓட்டம் இப்படி எல்லாமே இந்தக் காலத்திற்குத் தேவையாகவும் இருக்கிறதே! இந்தப் போட்டியான உலகில் காலை முதல் மாலை வரை கடினமாக உழைத்து, போட்டி போட்டுக் களைத்து இளைப்பாறும் அந்நேரம்தான் அவன் தனக்காகச் செலவிடும் நேரம். அந்நேரம் தனக்கு எழுச்சி ஊட்டக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும் என்று அவன் எண்ணுவதில் தவறில்லையே!

சென்னை - 33,
ஆனந்தவல்லி ஸ்ரீரங்கன்.

நான் எங்கே இளைஞர்களைக் குறை சொல்கிறேன்? அவர்களை அப்படி வளர்த்துக் கொண்டிருக்கும் 'அப்பா – அம்மாக்களே' வாரீர் வாரீர் உண்மையை உணர்ந்து

கொள்வீர்' என்று அல்லவா ஓயாமல் கூப்பாடு போட்டுக் கொண்டு இருக்கிறேன்!

அது போகட்டும் பொழுது போக்காக ஆட்டம் பாட்டம் பார்த்தால் யார் வேண்டாம் என்றது? இப்போது பொழுது போக்கே வாழ்க்கையாகிப் போனதும், 'பொழுது போக்கு கேளிக்கை நாயகர்களே' இளைஞர்களின் ஆதர்ச, இலட்சிய கதாநாயகர்களாக ஆகிவிட்டதும்தானே பிரச்னை?

ஏதாவது ஒரு இளைஞனைக் கூப்பிட்டு நீங்கள் உங்கள் நண்பர்கள் வட்டத்தில் என்ன பேசிக் கொள்வீர்கள் என்று கேட்டுப் பாருங்கள். கடின உழைப்பின் ஓய்வு நேரத்தில் ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்வதற்காக இருக்க வேண்டிய விஷயங்கள் இன்று இளைஞர்களையே உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறதே என்பதுதான் வருத்தம்.

பெரிய தொழிலதிபர்களோ, உயர்ந்தவர்களோ பொழுது போக்கு என வைத்துக் கொள்ளாமலா இருக்கிறார்கள். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு! இங்கு நஞ்சு அளவுக்கு அதிகமாக பெருகிக் கொண்டிருக்கிறது. அதற்காகக் கவலைப்படுங்கள்.

♦ ஆச்சு, இந்த செப்டம்பர் மாதம் வந்தால் 35 வருடங்கள் ஆகிறது எனக்குக் கல்யாணம் ஆகி. ஆனால் நான் இன்னும் என் கணவரை புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. இத்தனை வருடங்கள் இவர் குடும்பத்திற்கு நான் உழைத்



ஒரு முறை நான் பாரிஸ் கார்னர் செல்ல... 21-ம் நம்பர் பஸ்ஸில் சென்று கொண்டு இருந்தேன். எனக்கு முன் ஓர் இளம் பெண்ணின் தலையில் வேண்டுமென்று அவ்வப்போது கையை இடிக்கிறான் ஒருவன். அந்தப் பெண் அவ்வப்போது குனிந்து, நெளிந்து சமாளிக்கிறாளே தவிர, வாயைத் திறந்து சொல்லக்கூடாதா? எனக்கோ ஆத்திரம், கோபம். என் ஹேண்ட்பேக்கால அவனை தட்டி, "ஏய் மிஸ்டர்... என்ன இது, தள்ளி அந்தாண்டை போய் நில் அவள் என் சிஸ்டர்!" என்றேன்.

"இல்லாவிடில் நீ யார் வக்காலத்து!?" என்பானே!

– பி. ஜானவி

அச்சம் தவிர்!

தும் ஒரு தனி இடம் என்று எதுவும் இல்லை.

மாதம் ஆரம்பித்தால் மளிகை சாமான் எல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்து விடுவார். காய்கறிகள், பழம் எல்லாம் வாங்கி தருவார், என் பிறந்த வீட்டிற்கு செய்ய மட்டும்தான் அவருக்கு மனம் வராது. எங்கள் நான்கு குழந்தைகளை நன்றாகப் படிக்கவைத்து நல்ல இடத்தில் கல்யாணம் செய்து வைத்துவிட்டார்.

இவ்வளவு வருடங்கள் ஆகி இப்போது நான் யோசனை செய்து பார்த்தால் எனக்கென்று இவர் என்ன செய்துள்ளார். ஏன் என் மீது பாசமாக இருக்க முடியவில்லை. இன்னும் நான் எப்படி நடந்து கொண்டால் இவரது முழு அன்பையும் பெற முடியும். என்னைப் பற்றி இவர் பெருமையாக மற்றவரிடம் பேச வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறேன். ஆனால் அது நடக்காது போல் உள்ளது.

தங்கள் ஆறுதலான பதிலை
எதிர்பார்க்கும் மங்கையர் மலர் வாசகி.

உங்களுடைய நீண்ட கடிதத்தில் இருந்து உங்களுடைய கணவரும் தன்னுடைய கடமைகளைச் சரியாகவே செய்திருக்கிறார் என்று தோன்றுகிறது. உங்களை அவர் புகழவில்லை என்று எழுதியிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் என்றைக்காவது அவரை வாய்விட்டுப் புகழ்ந்திருக்கிறீர்களா? அங்கத்தில் குறையுள்ள உங்களுக்கு அவர் வாழ்வு கொடுத்தார் என எழுதியுள்ள உங்கள் எண்ணத்தை அவருக்குப் புகழ் மாலையாக சூட்டியிருக்கிறீர்களா?

'இன்றைக்கு உங்கள் டிரெஸ் நன்றாக இருக்கு,' 'உங்களுக்குப் ப்ரமோஷனா ரொம்ப சந்தோஷம், எப்பவும் நீங்க புத்திசாலியாச்சே' இப்படி என்றைக்காவது பாராட்டி இருக்கிறீர்களா?

இருக்காது இல்லையா? நார்மல் வாழ்க்கையில் நம்முடைய குடும்பங்களில் இது போன்ற பழக்கங்கள் இல்லை. ஆனால் பல பெண்களுக்கும் இது போன்ற குறைகள் இருப்பதுண்டு. அதே போல மிகப்பல ஆண்களுக்கும் தேவாமிர்தமே கொடுத்தாலும் வாய் திறந்து ஒரு சொல் உதிர்க்காமல் சாப்பிட்டு விட்டுப் போகும் பழக்கம் உண்டு.

பயங்கரமான துன்பங்களைப்பட்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பெண்களைப் பாருங்கள். அப்படி எதுவும் இல்லாது நல் வாழ்வு வாழும் பெண்கள் வாழ்வின் சிறு சிறு குறைகளைப் பெரிதுபடுத்தக் கூடாது. நீங்கள் ஏற்கெனவே பல நல்ல காரியங்களைச் செய்து கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என எழுதியிருக்கிறீர்கள். அதில் மேலும் ஊக்கத்தோடு ஈடுபடுங்கள்.

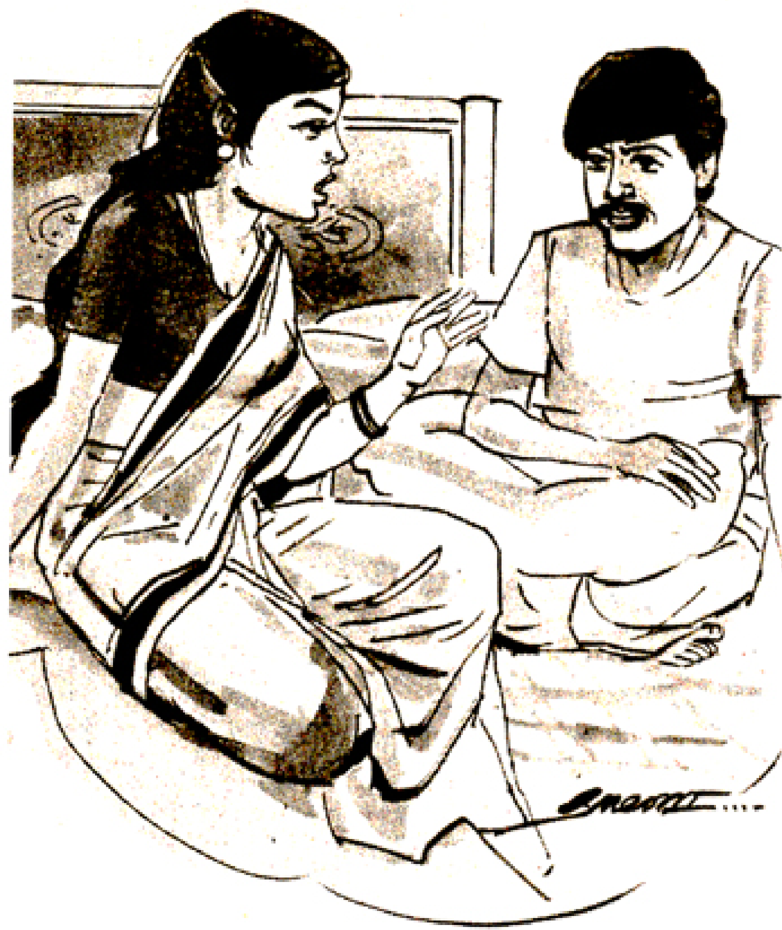
ஒவ்வொருவர் சுபாவம் ஒவ்வொரு மாதிரி!

இதுக் கத்திக் கொண்டிருந்த டி.வியில் ஆங்கில பாப்பாடல் ஓடிக் கொண்டிருந்தது. சின்னத் திரையில் ஆடிக் கொண்டிருந்த ஆணும் பெண்ணும் வெட்டு வந்தவர்கள் மாதிரி காலைக் கையை உதறிக் கொண்டிருந்தார்கள். எனக்கு அந்த இசையிலும் நடனத்திலும் துளியும் நாட்டமில்லா விட்டாலும் அந்த நிகழ்ச்சியை இமை அசைக்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த என் பேரக் குழந்தைகளின் ஆசைக்கு இணங்கி நானும் அதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அதே நேரத்தில் இன்னொரு சேனலில் எனக்குப் பிடித்த கர்னாடக சங்கீதம் ஒளிபரப்பான போதும், அந்தச் சேனலைத் திருப்புவதற்கு எனக்கு தைரியம் எழவில்லை.

உடலைக் குறுக்கி ஸ்டூலின் நுனியில் முதுகு வளைத்து உட்கார்ந்திருந்த என் அருகில் 'லொட்' என்ற சப்தத்துடன் காப்பி டம்ளர் வைக்கப்பட்டது. வைக்கப் பட்ட ஒலி அதிர்வில் நான் நிமிர்ந்து பார்த்தபோது, காப்பி டம்ளரை வைத்து விட்டு என் நாட்டுப் பெண் அகிலா திரும்பிப் போய்க் கொண்டிருந்தாள்.

எனக்கு வைக்கப்பட்ட காப்பியை எடுத்து உறிஞ்சிய போது, அதில் சர்க்கரை சிறிது மட்டாகத் தோன்றியது. அகிலாவை அழைத்து சர்க்கரை கொண்டு வரச் சொல்லலாமென்று உள்ளே எட்டிப் பார்த்தேன். அவள் சமையற்கட்டில் கை வேலையாயிருப்பது தெரிந்தது. தெரிந்தவுடன் அவளை அழைப்பதற்குச் சங்கடப் பட்டுக் கொண்டு நானே எழுந்து சென்று என் காப்பிக்கு சர்க்கரை போட்





டுக் கொண்டு வந்தேன்.

சிறிது நேரத்தில், "சாதம் ரெடியாயிடுத்து. சாப்பிடறதானா சாப்படலாம்" என்று சமையலறையிலிருந்து குரல் கேட்டது. அகிலாவின் குரல். தலைவனின் ஆக்ஞைக்குக் கட்டுப்பட்ட படைவீரனாய் விடு விடுவென்று இருக்கை விட்டு எழுந்து டைனிங் ஹால் சென்றேன்.

எனது இந்தச் செயல்களைப் பார்க்கும்போது, நான் பிறவியிலேயே 'பரிபூரண சாத்விகி' என்று உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதா! அமைதி தவழும் குணத்தினன் இவன் என்று என்னைப் பற்றி எண்ணுகிறீர்களா! உங்கள் அறியாமைக்கு மெலி தாய் ஒரு புன்முறுவல். என் பார்யாள் அம்புஜத்தை நான் உச்சமாய்ப் படுத்தியிருக்கிறேன்.

"என்னடி... (இந்த வார்த்தையை சொல்ல முடியாது!) சோத்துல... கெடக்கு? சமைக்கறப்போ விரிச்சு நின்னுண்டு ஆடினியோ? எருமை... எருமை..." படாலென்று சாதம் பரப்பிய தட்டைத் தரையில் கவிழ்ப்பேன்.

அம்புஜம் பதறிப் போய், "மன்னிச்சுக்கோங்க... இனிமே இது மாதிரி நடக்காது" என்று கெஞ்சுவாள். "பசியில வெட்டு வெட்டுனு உங்களால கெடக்க முடியாது. இந்தோ புது சாதம் கொண்டு வந்துருக்கேன். பாருங்க. சுத்தமா தூசு தும்பு இல்லாம பூப்பூவா இருக்கு. சாப்டுங்க" என்று இறைஞ்சுவாள்.

அடிக்தொண்டையால் உறுமிக் கொண்டே நான் சாப்பிட்டு முடிப்பேன்.

நான் கீழே கொட்டிய சாதத்தை அள்ளித் திரட்டித் தன் தட்டில் போட்டுக் கொண்டு அம்புஜம் சாப்பிட அமர்வாள்.

நான் கனைத்தபடி ஆபீஸ் போவேன்.

ஆபீஸ் விட்டு வந்ததும் எனக்குக் காப்பி தயாராய் இருக்க வேண்டும். அதுவும் மிதமான சூட்டோடு. அதிகச் சூடு காப்பிகள் தரையில் இறைந்த நாட்களும், ஆறிப் போனவை அம்புஜத்தின் முகத்தில் வழிந்த நாட்களும் அநேகம்.

இவை எவற்றுக்குமே என்றுமே நான் துளியும் வருந்தியதில்லை. நான் ஆம்பளை. வெளியில் சென்று நெற்றி வியர்வை சிந்தி அந்தக் குடும்பத்துக்குப் பொருள் ஈட்டி வருபவன். நான் ஈட்டி வரும் பொருள்

நந்தன்

இல்லாவிட்டால் அந்தக் குடும்பம் க்ஷீணித்துப் போகும். அதனால் அந்தக் குடும்பம் என்னைத் தாங்கு தாங்கென்று தாங்க வேண்டும்.

இது... இதுதான் நியதி.

அம்புஜம் என்னைத் தாங்கினாள்.

என்னோடிருந்த என் அம்மா என்னைத் தாங்கினாள்.

குழந்தைகள் என் ரௌத்ரப் பார்வைக்கு பயந்து விழி வெளிறி என்னைத் தாங்கினார்கள்.

எது வரை?

என்னால் மிதி பட்டு என்னிடம் உதை பட்டு என்னைத் தாங்கிய அம்புஜம் உயிரோடிருந்த வரை.

அம்புஜம் உயிர் நீத்த அடுத்த வாரம், பிள்ளை தன்னோடு என்னை வரச் சொன்னதால் பிள்ளை வீட்டுக்குச் சென்றேன்.

முதல் இரண்டு வாரம் ஏதோ சுமாராய் நகர்ந்தது.

அங்கு சாதம், சாம்பார், கறி எல்லாம் டேபிளில் எடுத்து வைக்கப்படும். நானாய் பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டும்.

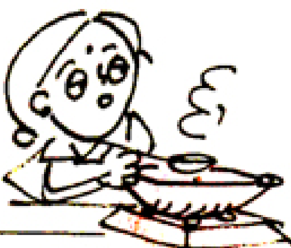
எப்பொழுதும் எனக்கு, நான் சாதத்தைப் பிசையப் பிசைய துளித் துளியாய் சாம்பார் விட வேண்டும். பிசைந்த சாதத்தை ஒதுக்கிக் கொண்டவுடன் அதனில் ஒட்டாமல் கறியோ கூட்டோ பரிமாற வேண்டும். சாம்பாரின் தானை நன்றாய் சாம்பார் வடித்து விட்டு ஒரு ஓரமாக வைக்க வேண்டும்.

இப்படிப் பழகிப் போன நான், பிள்ளை வீட்டில் நானே எடுத்துப் போட்டுக் கொள்ளப் பணிக்கப்பட்டபோது, மெலிதாய் நாசி சிவந்தேன். மேனி உஷ்ணம் மிகைப்பட்டுப் பரவியது.

எதிரே அம்புஜம் இருந்திருந்தால் இந்நேரம் சாதம் சிதற, தட்டு விசிறியடிக்கப்பட்டிருக்கும். சாம்பார்ப் பாத்திரம் மூலை தேடிப் பறந்திருக்கும்.

வெள்ளை உளுந்து ஒரு ஆழாக்கு, ப.அரிசி ஒரு ஆழாக்கு இரண்டையும் ஊறவைத்து ஒன்றாக அரைத்துக் கொண்டு, இஞ்சி, ப.மிளகாய், கொத்தமல்லி, புளிக்காத தயிர் ஒரு கரண்டி போட்டுக் கொண்டு கலந்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். இந்த வெள்ளை அப்பம் ஜோராக இருக்கும்.

– ஜெயந்தி நடராஜன்



அந்நியச் சூழல் என்னைத் தடுத்தது. இறுகிய முகத்தோடு சாப்பிட்டு முடித்து, தட்டு விட்டு எழுந்தேன்.

மீண்டும் இரவு சாப்பிட உட்கார்ந்த போது, நான் சாப்பிட்ட தட்டு அலம்பாமல் இருப்பது பார்த்து கடிதாய்க் கோபம் கொண்டேன்.

கழுத்து நரம்பு புடைக்க 'வெடுக்'கென்று முகம் நிமிர்த்திய போது... நாட்டுப் பெண் சொன்னாள். "அப்பா... இங்க அவா அவா, அவா வேலையைச் செஞ்சுக்கணும். அடுத்தவா கையை எதிர்பார்க்கப் படாது. இன்னிக்குப் போயிட்டுப் போறது. இனிமே உங்க தட்டை சாப்பிட்டப்புறம் நீங்களே அலம்பி வெச்சுடுங்கோ."

'படக்'கென்று எழுந்து இரையப் போன நான், நாட்டுப் பெண்ணின் பேச்சால், முதுகெலும்பு ஒடிய மல்லாந்து விழுந்தேன்.

விழிகள் வெளிறி நிற்க, சாப்பாடு முடித்து எழுந்து போனேன்.

இதற்கெல்லாம் 'ஹை லைட்' அன்று நடந்தது.

நான் தினமும் அதிகாலை ஐந்து மணிக்கு எழுந்து காலைக் காரியங்கள் முடித்து விட்டு ஆறு மணிக்குக் கிளம்பி வாக்கிங் போவது வழக்கம். அன்றும் அது மாதிரி எழுந்து கிளம்பிக் கொண்டிருந்தேன்.

என் பையனின் அறையிலிருந்து 'அப்பா... அப்பாகிட்ட.... அப்பாவால...' என்றபடி என்னைக் குறித்த பேச்சு அடிபட்டது. என் சம்பந்தமான பேச்சு என்றவுடன், படி தாண்டி வெளியேறப் போன கால்கள் தானாய் நின்றன. காது சுவரோடு பொருத்திக் கொள்ள, என் பையனும் அவன் மனைவியும் பேசிக் கொள்வதை ஒட்டுக் கேட்கும் கீழ்ச் செயலை கூச்சமின்றி செய்யத் துணிந்தேன்.

முரட்டுத்தனமாய் ஓடி ஆடிப் பணி செய்து, என் கரங்கள் உயர்ந்து நின்ற காலங்களில் நான் இது மாதிரிச் செயல்களுக்குத் துணிந்திருக்க மாட்டேன். மனம் வெதும்பி மூலையில் முடங்கிக் கிடக்கும் இந்நாட்களில் எனக்கு இவை ஏனோ தவறாகத் தோன்றவில்லை.

பையனும் நாட்டுப் பெண்ணும் பேசுவதை கூசாமல் ஒட்டுக் கேட்டேன்.

"இங்க பாருங்க. உங்க அப்பா என்கிட்ட ரொம்பத்தான் எதிர் பார்க்கறார். உங்க அம்மா செஞ்ச சிஷ்ருஷைகளை நானும் – காப்பி கலந்து கையில கொடுத்து. தட்டை எடுத்து வைச்சு சாதம் பரிமாறி. தட்டு அலம்பி – செய்யணும்னு எதிர்பார்க்கறார். என்னால அதெல்லாம் முடியாது. நா உங்கம்மா மாதிரி பயந்தாங்கொள்ளி இல்லை, சொல்லிட்டேன். நா ஜாடை மாடையா அவர்ண்டை சொல்லிண்டு வரேன். அவர் அதைப் புரிஞ்சுண்டு நடந்துக்

பாம்பே டையிங்

பள்ளிச்சீருடைத் துணிகள்

நிறைந்த தரம்   நிலையான வண்ணம்



- என்றும் மாறாத புதுப்பொலிவு
- துவைத்து அணிய எளிது.
- எண்ணற்ற வண்ணங்களிலும் டிசைன்களிலும் கிடைக்கிறது.

மேலும்,
பாம்பேடையிங் வழங்குகிறது
ஸ்கூல் பேக்ஸ், சாக்ஸ்
மற்றும் இத்யாதிகளை.

இப்பொழுது உங்கள் குழந்தைகள் 100% திருப்தியடைகிறது.

Free Gifts

ஒரு இன்சுலேட்டட் லஞ்ச் பாக்ஸ் இலவசம்
ரூபாய் 500/ மதிப்புள்ள சீருடைத் துணிகள்
வாங்கும்பொழுது.





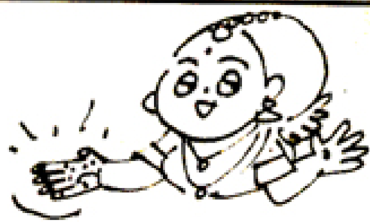
ஒரு மூன்றடுக்கு இன்சுலேட்டட் லஞ்ச் பாக்ஸ் இலவசம்
ரூபாய் 750/ மதிப்புள்ள சீருடைத் துணி கள்
வாங்கும்பொழுது

இச்சலுகை ஜூன் 15ம் தேதி வரை தமிழகத்தில் மட்டும்.

ஸ்வீட் வாட்டர்

ஒரு சின்ன டப்பாவை (நெஸ்டம், செரிலாக் போன்ற டப்பா) எடுத்து அதன் உள்ளே ஓரங்களில் ஒரு ஸ்பூன் சீனியை தூவ வேண்டும். பிறகு அதன் மேலேயே ஒரு சிட்டிகை உப்பு தூளை தூவ வேண்டும். பிறகு ஒரு சின்ன கிண்ணத்தை டப்பாவில் உள்ளே நடுவில் வைக்க வேண்டும். பிறகு டப்பாவின் வாயை ஒரு சிறு குழிவான தட்டினால் மூட வேண்டும். அதன் மேல் சிறிது தண்ணீரை ஊற்ற வேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் தண்ணீர் டப்பாவிற்குள் பட்டுவிடக் கூடாது. பிறகு அப்படியே டப்பாவை தூக்கி அடுப்பில் வைத்து அடுப்பை எரிய விடவும். டப்பா காய்ந்து சீனி கருகி ஆவி போல போலவென்று வரும். ஒரு இரண்டு நிமிடத்தில் அடுப்பை அணைத்து விடவும். பிறகு டப்பா ஆறியவுடன் மூடியைத் திறந்து (தண்ணீர் சிந்தாமல்) பார்த்தால் நடுவில் உள்ள கிண்ணத்தில் சீனி கருகிய ஆவி தண்ணீராக மாறி விழுந்து கிடக்கும். இது ஒரு ஸ்பூன் அளவு இருக்கும்.

இப்படி ஒரு நான்கு, ஐந்து தடவைகள் சீனி கருகி தண்ணீர் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அந்தத் தண்ணீரில் ஒரு மொச்சை கொட்டை அளவு புளி சேர்த்து ஊற விடவும். பின் அதை நன்றாகக்



கரைத்து சக்கையை எடுத்து விடவும். இந்தக் கரைசலை ஒரு பாட்டிலில் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

திருமணம், மற்றும் விசேஷ காலங்களில் மருதாணி அல்லது மெகந்தி வைப்பதற்கு பதில் இந்த சீனி கருகிய தண்ணீரில் சிறிது எடுத்து, அதில் சிறிது சிவப்புகலர் குங்குமம் சேர்த்து ஒரு ஊசி அல்லது மெல்லிய குச்சியினால் நமக்கு வேண்டிய மெகந்தி டிசைன்களை வரைந்து கொள்ளலாம். மிகவும் அழகாக நன்றாக சிவப்பு கலராக கைகளில் படிந்து இருக்கும். மிகவும் எளிதாக யாரும் செய்யக் கூடியது. கை, கால்களில் நமக்குப் பிடித்த டிசைன்களை இரவில் அல்லது பகலிலோ வரைந்தால் ஒரு மணி நேரத்தில் அழகாக அமைந்து விடுகிறது. இவற்றை தயாரித்து பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் எத்தனை நாட்கள் ஆனாலும் கெடுவதில்லை.

– வி. வசந்தா

கலையோ... அப்புறம் ஒரு நா நான் ஓபனாக் கத்திப்புடுவேன். அப்ப என்னைக் குத்தம் சொல்லாதீங்க.

காலங்காத்தால குச்சியத் தூக்கிண்டு வாக்கிங் போறாரே... அப்படியே சந்தைல போய் கறிகாய் வாங்கிண்டு வந்தா என்ன? முட்டி தேஞ்சுடுமா? இருக்கற வரைக்கும் நாலு பேருக்கு ஹெல்ப்ஃபுல்லா இருக்க வேண்டாமா... இதையும் ஒரு நாள், நான் 'நறுக்'குனு அவர்கிட்ட சொல்லத்தான் போறேன். ஒண்ணு நீங்களே பதவிசா சொல்லிடுங்க. அப்புறமா இவ கத்திப்புட்டான்னு எம்மேல வருத்தப் பட்டுக்கப்படாது..."

நாட்டுப் பெண்ணின் பேச்சைக் கேட்டதும் என்னால் அங்கு நிற்க முடியவில்லை. கால்கள் துவண்டன. காலைக் குளிரிலும் தேகம் வியர்த்தது. இதுதான், முற்பகல் செயலின் பிற்பகல் விளைவோ என்று நெஞ்சம் குத்தியது.

மனத்தில் தோன்றி மறைந்த எண்ணங்களை சடுதியில் அழித்தெறிந்தேன். அதற்கு மேல் அங்கு நிற்கப் பிடிக்கவில்லை. என் நாட்டுப் பெண்ணின் பேச்சுக்கு என் மகன் என்ன பதில் சொன்னான் என்று கேட்கவில்லை. கேட்க விருப்பமுமில்லை. அவன் என்ன வேண்டுமானாலும் பதில் சொல்லட்டும். எதுவாயினும் எனக்குக் கவலையில்லை.

நான் துரிதமாய் உள்ளே ஓடி காய்கறிக் கூடையைத் தேடினேன். சில்லறையாய் இருபத்தைந்து ரூபாய் எடுத்து சட்டைப் பைக்குள் வைத்துக் கொண்டு வாசல் இறங்கி நடக்க ஆரம்பித்தேன்.

அன்றிலிருந்து என் எதிர்பார்ப்பு குறைந்தது. ஏவல் செய்ய நான் யாரையும் தேடுவதில்லை. சாப்பிடும் போது புரைக்கேறினால் கூட எழுந்து சென்று தண்ணீர் எடுத்துக் குடிப்பேனே தவிர, 'யாரது உள்ளே?' என்று குரலுயர்த்த மாட்டேன். என் வேலைகளை நானே செய்யப் பழகிக் கொண்டேன். என் வேலை மட்டுமல்ல. குடும்பத்துக்குக் கறிகாய் வாங்கி வருவது முதல், இஸ்திரிக்கு துணி எடுத்துச் செல்வது தொடர்ந்து, பால், மளிகை வாங்கி வருவது வரை எல்லாவற்றுக்கும் நானே அலைகிறேன். டி.வியில் கூட மற்றவர் பார்க்கும் நிகழ்ச்சியை எனக்குப் பிடித்தமானதாய் ஆக்கிக் கொண்டேன்.

இப்பொழுது சொல்லுங்கள். நான் பிறவியிலேயே பரிபூரண சாத்விகியா...? அமைதி தவழும் குணத்தினனா?

இவற்றையெல்லாம் இன்று நினைத்துப் பார்க்கும்போது ஒரு விஷயம் மட்டும் நெஞ்சை நெருடுகிறது. நான் என் மகனின் குடும்பத்துக்கு இன்று செய்யும் அத்தனை சிஷ்ருஷைகளையும் என் பார்யாள் அம்புஜத்துக்கு செய்திருந்தால் அவள் எவ்வளவு மகிழ்ந்திருப்பாள்...! அட, சிஷ்ருஷை எதற்கய்யா சிஷ்ருஷை? நித்தம் நித்தம் விழிகளை உருட்டி, சதா காலமும் வார்த்தைகளில் உஷ்ணம் கலக்காமல், ஆதுரமாய் அவளிடம் இரண்டு வார்த்தைகள் பேசியிருந்தால் கூடப் போதுமே... இந்தக் காய்கறிக் கூடையைத் தொட விடுவாளா என் அம்புஜம்?

கனவுகள் ஏன் வருகின்றன என்பதற்கு இதுவரை யாரும் தெளிவாக விளக்கமளிக்க முடியவில்லை. ஆனால் மனதின் ஸ்திரத்தன்மையைப் பராமரிப்பதில் கனவுகள் பெரும் பங்கு வகிப்பதாக உளவியல் நிபுணர்கள் ஒப்புக் கொள்கிறார்கள். தொடர்ந்து சில இரவுகளுக்கு ஒருவரைக் கனவு காண முடியாமல் தடுத்து விட்டால் அவருக்கு மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு எரிச்சலும் சிடுசிடுப்பும் அமைதியின்மையும் உண்டாகின்றன.

அவரால் தனது சாதாரணமான பணிகளில் கூடக் கவனம் செலுத்தி அவற்றைச் சரியாக நிறைவேற்ற முடியாமல் போகிறது. அடுத்து அவரைத் தொந்தரவு செய்யாமல் தூங்க விட்டால் காண முடியாமல் போன கனவுகளையும் சேர்த்து ஏராளமான கனவுகளை ஒரே இரவில் அவர் கண்டு தீர்த்து விடுகிறார்.

கனவு ஒரு தற்செயலான நிகழ்வு என்று சில நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள். கனவு கண்டு முடியும் போது ஒருவருடைய மூடிய கண்கள் விரைவாக அலையும். அந்தச் சமயத்தில் அவரை எழுப்பி என்ன கனவு கண்டாய் என்று கேட்டால் அது பெரும்பாலும் ஒரே ஒரு நபர், ஒரே ஒரு பொருள், ஒரே ஒரு இடம் அல்லது ஒரே ஒரு செயல் பற்றியதாகவே இருக்கும். மிக அரிதாக இரண்டாவது நபர், பொருள், இடம் அல்லது செயல் இடம்பெறும்.

மூளையின் ஒரு சிறு பகுதிக்குக் குறுக்காக ஒரு நுண்ணிய மின்னோட்டம் பாய்வதே ஒரு எண்ணம், காட்சி, ஓசை, நடத்தை போன்றவை ஏற்படக் காரணமாகிறது. அந்தப் பகுதியில் மின்னோட்டம் பாயும் போதெல்லாம் ஒரே மாதிரியான எண்ணங்களும், காட்சிகளும் ஓசைகளும் சம்பவிக்கும்.

நாம் உறங்கும் போது மூளையிலுள்ள நரம்பு செல்களான நியூரான்களில் தானாகவே மின்சாரம் உண்டாகி அடுத்துள்ள செல்களுக்குப் பாய்கிறது. இந்த மின்னோட்டம் நினைவுப் பகுதியைக் கிளறி விட்டுக் கனவுக் காட்சிகளாக வெளிப்படுத்துகிறது. அந்தக் காட்சிகள் நாம் விழித்த பிறகும் நினைவுக்கு வந்தால் "அடேடே கனவு அல்லவா கண்டேன்" என்று சொல்கிறோம். உண்மையில் நமக்கு நினை



வுக்கு வராத கனவுகளையும் மூளை தொடர்ந்து உண்டாக்கிக் கொண்டேயிருக்கிறது.

தூங்குகிறவரின் கண் இமைகள் விரைவாக அசைவதை வைத்து அவர் கனவு கண்டு கொண்டிருக்கிறார் என்று கண்டு பிடித்து விடலாம். ஆனால் அவருக்குத் தாம் காணும் கனவுகளில் ஒன்றிரண்டு தான் ஞாபகத்தில் பதிந்திருக்கும். ஒரே மாதிரியான கனவு திரும்பத் திரும்ப வருமானால் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியிலுள்ள நரம்பு செல்கள் அடிக்கடி மின் பாய்வுக்கு ஆட்படுகின்றன என்று அர்த்தமாகும்.

கனவுப் பலன்கள்

கனவுகளுக்குப் பலன் சொல்லுவது குறத்திகள், மந்திரவாதிகள், பூசாரிகள் போன்றவர்களிடமிருந்து தற்காலத்தில் உளவியல் நிபுணர்களின் கைக்கு வந்திருக்கிறது.

சிக்மண்ட் ஃப்ராய்டு மனதுக்குள் புதைந்திருக்கிற அல்லது அடக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கிற ஆசைகளும் காம வேட்கைகளும் கனவுகளாக வெளிப்படுகின்றன என்றார். ஆனால் தற்கால உளவியலார் அவருடைய கருத்துகளுடன் முழுமையாக ஒத்துப் போவதில்லை. அவை உள்ளே உறைந்திருக்கிற உணர்வுகளையும் குறிப்பிடலாம். நம்மையுமறியாமல் நாம் எவ்வாறு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதையே கனவுகள் விவரிக்கின்றன.

சின்னச் சின்னக் கவலைகள்

வாழ்க்கையில் கவலைகளுக்குப் பஞ்சமேயில்லை. அலமாரியைச் சரியாகப் பூட்டினோமா என்பது முதல் அடுத்த மாதத்திற்குள் தனது நிறுவனத்துக்கான வரவு செலவுக் கணக்கையும், வரிக் கணக்கையும் தயார் பண்ணியாக வேண்டுமே என்பதைப் போன்றது வரை பலவிதமான கவலைகள் உண்டு.

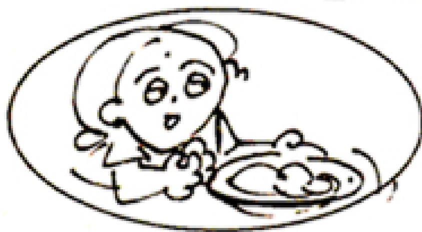
இரவு நேரக் கனவுகள் சின்னப் பிரச்சினைகளைக் கண்டு கொள்ளாது. வாழ்க்கையின் போக்கையே நிர்ணயிக்கக் கூடிய பிரச்சினையையே அவை திரைக்கதையாக்கி மனத் திரையில் ஓர் உருவகமாக, உவமையாகச் சித்தரித்துக் காட்டும்.

கலியாணம் பண்ணிக் கொள்வதா அல்லது மேலே படித்து வேலைக்குப் போவதா? இப்போது செய்து வருகிற காரியம் வெற்றியடையுமா அல்லது தோல்வியடையுமா? என்பன போன்ற எண்ணங்கள் மனதிலிருந்தால் அவை கனவுகளில் கட்டாயம் வெளிப்பட்டே தீரும். அந்த எண்ணங்கள் அல்லது கவலைகள் நம் மனதிலிருப்பது நமக்கே தெரியாமலிருக்கலாம். அவற்றை வெளிப்படுத்தி நமக்கு அறிமுகம் செய்து வைப்பதால் தான் கனவுகளுக்கு நவீன உளவியல் முக்கியத்துவமளிக்கிறது.

ஒரு கனவு திரும்பத் திரும்ப வருமானால் அது சுட்டிக் காட்டும் பிரச்சினையை நாம் அடையாளம் காணாமல் தவறான பாதையிலேயே தொடர்ந்து போய்க் கொண்டிருக்கிறோம் என அர்த்தம். சில சுகமான கனவுகள் மூளைக்கு இன்பம் தருவதால், சில சினிமாப் பயித்தியங்கள் ஒரு சினிமாவைத் திரும்பத் திரும்பப் பார்ப்பதைப் போல மூளையும் அந்தக் கனவைத் திரும்பத் திரும்ப வரவழைத்துப் பார்ப்பதும் உண்டு.

ஒரு பெண்ணின் கனவில் திரைப் படங்களில் வில்லியாகவும், கொடுமைக்கார மாமியார் அல்லது நாத்தனாராகவும் நடித்துப் புகழ்பெற்ற ஒரு நடிகை திரும்பத் திரும்ப வருவார். அந்தப் பெண் கனவிலேயே அந்த நடிகையை வெறுத்துத் திட்டுவாள். இது போலச் சில முறை கனவு கண்ட பிறகு அந்தப் பெண் அதைப் பற்றித் தீவிரமாக யோசித்துத் தான் தனது குழந்தைகளிடம் அளவுக்கு மீறிய கடுமையுடனும் கண்டிப்புடனும் நடந்து கொள்வதைச் சுட்டிக்காட்டுகிற வகையிலேயே அந்தக் கனவு வருவதாக உணர்ந்தாள். அவள் தன் நடத்தையை மாற்றிக் கொண்ட பின் அந்தக் கனவு வருவது நின்று போயிற்று.

பெரும்பாலான கனவுகள் இவ்வளவு தெளிவான அர்த்தத்துடன் வருவதில்லை. தெருவில் நிர்வாணமாக நடந்து போவதாகவோ, முன்பின் தெரியாத நபருடன் உடலுறவு கொள்வதாகவோ பல பேர் கனவு காண்பதுண்டு. அவர்களெல்லாம் அது போல



சித்திரை மாதம் வேப்பம்பூ நிறைய கிடைக்கும். இதை இரவு நல்ல திக்கான மோரில் ஊறவைத்து மறுநாள் எடுத்து அதை நெய்யில் போட்டு வதக்கி சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டால் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. சுவையும் தூக்கலாக இருக்கும்.

— ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

தீராத வினை தீர!!



G.M. வீரமணி ஸ்வாமிகள்

தீராத பிரச்னைகள், வியாதிகள், செய்வினை, திருமணத் தடை, வியாபாரத் தடை, பிள்ளைகள் ஒற்றுமையின்மை, தீய ஆவிகள் பாதிப்பு, ஏவல், பில்லி, சூனியம் போன்ற அனைத்துக்கும் நம் முன்னோர்களும் நாமும் முன்பிறவிகளில் செய்த பாபங்கள் அதனால் ஏற்பட்ட சாபங்களுமே காரணம். இவைகளிலிருந்து பூரண நலனும் அனைத்து தேவைகளும் பெற மணி மந்திர ஔஷதம் என்ற சித்தர்கள் முறையில் காயத்ரீ ஹோமமும், பரிகார பூஜைகளும், அன்னதானமும் செய்து பூரண பலன் பெறலாம். ஜாதகம், எண் கணிதம், வாஸ்து, கைரேகை, ஆலோசனை பெறலாம். அனைத்து யந்திரங்கள் சித்தா, ஆயுர்வேதா, மூலிகைப் பொடிகள், காந்த சிகிச்சை, வர்மா போன்ற அனைத்து சிகிச்சைகளும் பெறலாம். நம் இறந்து போன முன்னோர்களின் ஆலோசனை பெறலாம். தியானம், யோகா, ஜோதிடம், பூஜைப் பயிற்சி, மருத்துவம், வாஸ்து, மனோசக்தி வளர்ச்சி, தூர திருஷ்டி போன்ற அனைத்தும் நேரில் தபாலில் கற்றுத் தரப்படும்.

ஞாயிறு தோறும் நடக்கும் காயத்ரீ ஹோமத்தில் இலவசமாக கலந்து பயன்பெறுங்கள். நேரம் காலை 10 மணி முதல் 12 மணி வரை

விஸ்வாஸ்ரமம்,

66, பீட்டர்ஸ் ரோடு, சென்னை — 600 014.
போன் : 8531141 & 8268784

ESTD : 1955 ஸ்ரீ PHONE : 0431 - 706823 & 704312



15 நாட்கள் கொண்ட

பஞ்ச துவாரகை யாத்திரை

5.7.99ம் தேதி சென்னையிலிருந்து காலை 9.30 மணிக்கு நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸ் மூலம் யாத்திரை ஆரம்பம். சென்னை, அகமதாபாத், கோமதி துவாரகை, பேட்டி துவாரகை, சோமநாத் நாகேஸ்வர், போர்பந்தர், வீர்பூர், டாக்கூர் துவாரகை, நாததுவாரகை, காங்ரோலி துவாரகை, ஆஜ்மீர், ஜெய்ப்பூர், புஷ்கரம், உதயபூர், மவுண்ட் அபூ, அம்பாஜி, மாத்ருகயா, பம்பாய், உள்ளிட்ட யாத்திரை நபருக்கு 3 டயர் பர்த் உள்பட ரயில் கட்டணம், பஸ் கட்டணம், காலை காபி, டிபன், 2 வேளை போஜனம், தங்கும் ஜாகை வசதி உள்பட கட்டணம் ரூ. 5,675/-

60 நாட்களுக்கு முன்பாக பதிவு செய்து கொண்டால்தான், ஒரே கோச்சில் இடம் கிடைக்கும். இன்னும் சில டிக்கெட்டுகளே உள்ளன. உடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

சமசீதோஷ்ண கால சீசனில்

27 நாட்கள் கொண்ட காசி நேபாள் கேதார் பத்ரி யாத்திரை

1.7.99ம் தேதி சென்னையில் இருந்து இரவு 10.30 மணிக்கு ஒரு 3 டயர் கோச்சு ஹவுரா மெயில் மூலம் புறப்படுகிறது. காபி, டிபன், 2 வேளை போஜனம் உள்பட ரூ. 9975/- பத்ரி, கேதார், நேபாள் யாத்திரைக்கு ரூ. 4,250/- தனி.

இன்னும் 12 டிக்கெட்டுகளே உள்ளதால் ரூ. 2,500/- விதம் செலுத்தி பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். முழு விபரத்திற்கு 3 ரூ. ஸ்டாம்ப் அனுப்ப வேண்டும்.

<u>நேரில் வந்தும் பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.</u>

விபரத்திற்கு 3 ரூபாய் ஸ்டாம்ப் அனுப்புதல் வேண்டும்

ஸ்ரீ நாமகிரி டிராவெல் சர்வீஸ்

34, A/2, அக்ரஹாரம், மேலசிந்தாமணி, திருச்சி — 2.
உரிமையாளர் : K.E. நம்பிள்ளை, ஆர்கனைசர் : N.K. சேகர்



நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்று ஆசைப்படுவதாக அதற்கு அர்த்தமில்லை. கனவுகளெல்லாம் உபமானங்கள் மூலமாகவே செய்திகளைத் தெரிவிக்க முயல்கின்றன.

கனவுகளும் ஹார்மோன்களும்

பெண்களின் கனவுகள் ஆண்களின் கனவுகளிலிருந்து வேறுபட்டிருக்கும். அவர்களுடைய கனவும் அதிக நீளமானவையும் கூடுதலான விவரங்கள் அல்லது சம்பவங்கள் கொண்டதாயுமிருக்கும். ஆண்களை விடப் பெண்கள் தமது கனவுகளை அதிக அளவில் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளவும், விவரமாகப் பேசவும் கூடியவர்களாயிருப்பதுடன், தாம் கண்ட கனவுகளைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் அதிக விருப்பமுடையவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்.

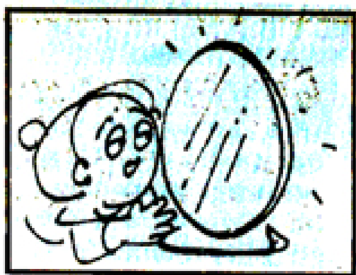
பெண்களின் உடலில் எஸ்ட்ரோஜன், பிராஜஸ்டிரான் போன்ற ஹார்மோன்களின் அளவு அதிகமாகும் போது அவர்களுக்குத் தெளிவான, விபரமான, தத்ரூபமான கனவுகள் அதிகமாக வரும். குறிப்பாக மாதவிலக்குச் சுழலின் கடைசி வாரத்தில் கனவு காண்பது அதிகமாயிருக்கும். அவர்களுடைய கருப்பையின் முட்டையகத்திலிருந்து சினை முட்டை வெளியாகும் (ovulation) சமயத்தில் பாலுறவுக் கனவுகள் அதிக அளவில் தோன்றுகின்றன. பெண் கருவுற்ற பிறகு உடலில் பெருகி விடும் ஹார்மோன்கள் கனவுகளை அதிகமாக்குகின்றன.

ஹார்மோன்கள் கனவின் தன்மையையும் தீர்மானிக்கின்றன. மாதவிலக்கு சமயத்தில் பல பெண்கள் தண்ணீர் சம்பந்தப்பட்ட கனவுகளை அதிக அளவில் காண்கிறார்கள். மாதவிலக்குக்கு முன் உடம்பில் வலியேற்படுகிற பெண்கள்தாம் விபத்துக்காளாகி அடிபட்டுக் கொள்வதாகவோ, மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுவதாகவோ கனவு காண்கிறார்கள்.

நடுத்தரவயதுப் பெண்கள்

பெண்களுக்கு 30 – 40 வயது ஒரு முக்கியமான கட்டம். குடும்பப் பெண்கள் அப்போது வெளியுலகைப் பற்றி அதிகமாகக் கவனம் செலுத்தத் தொடங்குகிறார்கள். கல்யாணமாகாதவர்கள் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு குழந்தைகளைப் பெற்று செட்டிலாகி விடலாமென்று தீர்மானிக்கிறார்கள்.

50 வயதில் பெண்கள் தமது கடந்த வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்த்து இதுவரை என்ன சாதித்தோம் அல்லது இவ்வளவுதானா வாழ்க்கையென்பது என்றெல்லாம் சிந்திக்கத் தொடங்கி தமது ஆசைகள், திட்டங்கள் சொந்தத் தேவைகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி அதிகமாக



தேதி காகிதத்தை நாள்காட்டியிலிருந்து அகற்றி வெளியே வீசும் முன்பு, தினமும் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியை அதனால் துடைத்து, பின் தூர எறிவதை பழக்கமாகிக் கொண்டால் தினமும் முகம் பார்க்கும் போது, மனம் துள்ளும்!

– சண்முகசுந்தரம்

யோசிக்கத் தொடங்குகிறார்கள்.

ஒரு முதிர் கன்னி அடிக்கடி தனது கனவில் ஒரு பந்தயக் குதிரையைக் காண்பாள். திடீரென்று ஒரு சிங்கம் அல்லது புலி பாய்ந்து அந்தக் குதிரையின் பின்பகுதியைக் கடித்து விழுங்கி விடும். இந்தக் கனவு அடிக்கடி வரவும் அவள் தனது கடந்த கால வாழ்க்கையை ஆராய்ந்தாள்.

தனக்கு உண்மையிலேயே முதுகெலும்பின் அடிமுனையில ஒரு கோளாறு இருப்பது அவளுடைய நினைவுக்கு வந்தது. அதையும் புறக்கணித்து அவள் உத்யோகம், சம்பாத்தியம், பிரயாணம், சேவை என்று பந்தயக் குதிரையைப் போல ஓடிக் கொண்டிருப்பதை அந்தக் கனவு கட்டிக்காட்டியது. இப்படியே தொடர்ந்தால் அவளுடைய உடல்நலம் கெடுமென்று கனவு எச்சரிப்பதை அவள் உணர்ந்து தனது வாழ்க்கையின் ஓட்ட வேகத்தைக் கணிசமாகக் குறைத்துக் கொண்டாள்.

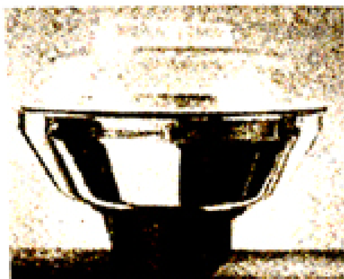
வயதாக வயதாகப் பெண்களின் கனவுகளின் தன்மையும் மாறுகிறது. இளம்பெண்கள் தமது கனவுகளில் நிகழும் சம்பவங்களில் தாம் பங்கேற்காமல் வெறும் பார்வையாளர்களாக மட்டுமேயிருக்கிறார்கள். தெருவில் நின்று வேடிக்கை பார்ப்பது, திண்ணையில் அமர்ந்து கணவன் அல்லது தந்தை வருவதற்காகக் காத்திருப்பது, மணப்பெண் உடையில் மணமகன் வருவதற்காகக் காத்திருப்பது போன்ற கனவுகளே இளம்பெண்களுக்கு வருகின்றன.

நடுத்தர வயதுப் பெண்களோ ஏதாவது ஒரு காரியத்தைச் செய்வது போலக் கனவு காண்கிறார்கள். நோயாளிகள் அல்லது குழந்தைகளுக்குப் பணிவிடை செய்கிற கனவுகளை

ஜோரான ஜார்

எந்த மிக்ஸி ஜாரையும் விட
இந்த ஜார் சிறந்தது

புதிய அறிமுகம்



இனி அம்மியில் அரைக்கத் தேவையில்லை

இனி மாவு மில்லுக்கு செல்லத் தேவையில்லை

பிரபலமான அனைத்து மிக்ஸியுடனும்
பொருந்தும் தனித்தனி ஜார்கள்.

அமிர்தம்

அல்ட்ரா மிக்ஸர் ஜார்

மஞ்சள் பொடியோ, மசாலா பொடியோ, இட்லி பொடியோ, பருப்பு பொடியோ, வாங்க வேண்டியதில்லை. தரமாக, உங்கள் சுவைக்கேற்ப வீட்டிலேயே அமிர்தம் அல்ட்ரா மிக்ஸர் ஜார் கொண்டு சிக்கனமாக தயாரிக்கலாம்.

சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் தயாரித்த அகன்ற பாத்திர அமைப்பு, நன்கு சுத்தம் செய்வதற்கு மிக எளிதானது. நான்கு கூர்மையான முனைகளை கொண்ட பெரிய பிளேடுகள் நல்ல அரவைத் திறனை அளிக்கிறது.

இனி இல்லத்தரசிகள் இதுவே போதும் என்பார்கள்

தயாரிப்பாளர்கள்:

தங்கவேல் இண்டஸ்ட்ரி, 29/1, வெங்கடபதி ஐயங்கார் தெரு, மதுரை - 625 001. ✆ 625389

ராஜ் T.V-ல் காணத்தவறாதீர்கள்

19-5-99, 26-5-99 புதன் மாலை 6.30 மணிக்கு

"இன்று தீராது என்று கருதப்படும் சில நோய்கள் ஏன், எப்படி ஏற்படுகின்றன? இவைகளை வராமல் நாமே தடுத்துக் கொள்ள இயற்கையான - சித்தர்கள் கூறிய எளிய வழிமுறைகள், மூலிகைகளின் ரகசியங்கள், அற்புதமான ஆற்றல், உணவு முறை, பழக்க வழக்கங்கள் என்ன? என்ன?" என்பவை பற்றி ஆழமான ஆராய்ச்சி - அறிவுப்பூர்வமான அற்புத விளக்கங்கள்!

படித்தவர்கள், பாமரர்கள், எல்லா மருத்துவ துறையிலும் ஆர்வமுள்ளவர்கள், மாணவர்கள், கற்பிக்கும் ஆசிரியர்கள், சித்தர் மருத்துவத்தின் பெருமையை அரைகுறையாக மட்டுமே தெரிந்திருப்பவர்கள், முக்கியமாக மனித குலத்தை பெற்று வளர்த்து உருவாக்கும் பெண்கள் அனைவரும் அவசியம் காண வேண்டிய நிகழ்ச்சி.

வழங்குபவர்:

'சித்தர் சிரோன்மணி' **Dr. S. ஜெயராம்,** M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

'வேலாண்டி சித்தர்' என்ற மகானின் 182 ஆண்டு குரு பரம்பரையில் வந்தவர். ஜோதிடம், மந்திரம், ஔஷதம், கல்பம், ஞானம், யோகம், ரசாயணம் ஆகிய நம் நாட்டு மற்றும் மேலைநாட்டு, சித்தர் அருங்கலைகளில் ஆராய்ச்சி உடையவர். 3000-க்கும் மேல் பழமையான ஓலை சுவடிகள் ஆராய்ந்தவர். யுனானி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், நவீன மருத்துவ ஆராய்ச்சியும் உள்ள சித்தர் மருத்துவர்! தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், ஹிந்தி ஆகிய மொழி புலமை பெற்ற பன்மொழிப் புலவர்!



நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம் மேம்பாலம் அருகில், சென்னை - 24.
போன் : 044-4810752 / 4727396 E-mail : navsidha@md3.vsnl.net.in

உடலுக்கு உணவு - நோய்க்கு மருந்து!

முதிர் கன்னிகள் அதிகமாகக் காண்கிறார்கள்.

சுயமாகச் சிந்தித்துத் தானாக விரும்பித் தமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்ட பெண்கள் காணும் கனவுகளில் பரபரப்பு, ஆக்ரோஷம், வீரம், ஆவேசம் போன்றவை இடம் பெறும். கனவு கண்டு விழித்ததும் அவர்கள் தமது மன இறுக்கங்கள் தணிந்து விட்டதை உணர்கிறார்கள். அவர்கள் தமது நிஜ வாழ்க்கையில் துணிந்து செயல்படுகிறவர்களாகவும் ஆபத்துகளை எதிர்கொள்வதில் விருப்பமுள்ளவர்களாயுமிருப்பர்.

சில கனவுகளின் பலன்கள்

கீழே விழுவது : தமக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ மனநிறைவு ஏற்படுகிற வகையில் பணியாற்றாதவர்களுக்கு இந்தக் கனவு வரும். மற்றவர்களின் மதிப்பீட்டில் தாழ்ந்து, விழ்ந்து கொண்டிருப்பதை இது குறிக்கும்.

பறத்தல் : மனதில் உற்சாகமும், ஊக்கமும் நிரம்பியுள்ளது. எடுத்த காரியங்கள் வெற்றியடைகின்றன. நல்ல காரியங்களைச் செய்து கொண்டிருக்கிறவர்களுக்கும் வாழ்க்கையை நேசிக்கிறவர்களுக்கும் இந்தக் கனவு வரும்.

பரீட்சை எழுதுவது : போட்டிகள் நிறைந்த ஒரு துறையில் ஈடுபடப் போகிறவர்களுக்கு இந்தக் கனவு வரும். புதிய வேலையில் சேரப் போகிற, கலியாணம் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கிற பெண்களுக்குத் தனது எதிர்கால வாழ்க் கையைப் பற்றிய கவலையும் அச்சமும் ஏற் படுவதே இதற்குக் காரணம்.

நிர்வாணமாய்த் தெருவில் போவது : தன்னைப் பற்றிய உண்மைகள் வெளியே தெரிந்து தனது மதிப்பு குறையும் என்ற அச்சத்தின் காரணமாக இந்தக் கனவு வரலாம்.

வீட்டில் புதிதாக ஒரு நிலவறை தென்படுவது : தன்னிடம் இதுவரை மறைவாக இருந்த ஒரு திறமை வெளிப்பட்டிருக்கிறது.

எதிரிகளால் துரத்தப்படுவது அல்லது தாக்கப்படுவது : மாமியார், மேலதிகாரி போன்றவர்களால் மிரட்டப்படுவது, தன்னிடமுள்ள ஒரு விரும்பத்தகாத குணத்துடன் போராட வேண்டியிருப்பது போன்றவற்றை இக்கனவு குறிக்கும்.

உடலுறவு : தன்னைப் பற்றிய சுயமதிப்பீடு உயர்ந்து தன்னைத்தானே விரும்பவும் பாராட்டவும் தொடங்கியிருப்பவர்களுக்கு இந்தக் கனவு வரும். காதலன் அல்லது காதலியை அதீதமாக நேசிப்பதையும் இது குறிப்பிடும்.

தறிகெட்டு ஓடும் வண்டியில் உட்கார்ந்திருப்பது : தனது வாழ்க்கையின் போக்கை மாற்றிக் கொள்ள விரும்பியும் இயலாத நிலையிலிருப்பதை இக்கனவு குறிப்பிடலாம்.

கட்டிடம் இடிந்து விழல் : குடும்பத்தில் சச்சரவு, கணவன் - மனைவி அல்லது காதலர்களிடையே மனஸ்தாபம்.

கடையில் உடை வாங்குதல் : வாழ்க்கையில் என்ன செய்ய வேண்டும் என முடிவெடுக்க வேண்டிய நிலையில் - வேலைக்குப் போவதா, கலியாணம் செய்து கொள்வதா - உள்ளதைக் குறிப்பிடும் கனவு இது.

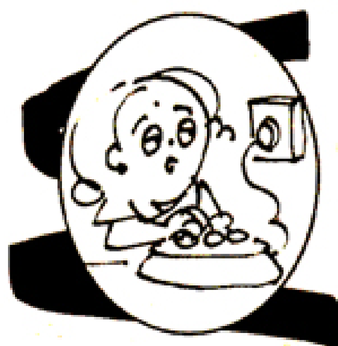
குழந்தை காணாமற் போவது : குழந்தைகள் புதிய வாழ்க்கை தொடங்கப் போவதின் குறியீடுகள். குழந்தையைத் தவற விடுவதாகக் காணப்படும் கனவுகள் வாழ்க்கையில் வரப் போகிற புதிய வாய்ப்புகளைக் கண்காணித்துக் கொண்டேயிருந்து இறுகப் பற்ற ஆயத்த மாயிருக்க வேண்டிய அவசியத்தைக் குறிப்பிடும்.

— கே.என். ராமசந்திரன்

தற்போது அநேக வீடுகளில் மைக்ரோவேவ் அடுப்பு வந்து விட்டது. நம் சமையலுக்கு என்ன உபயோகம் என்று அலட்சியமாக இருக்க வேண்டாம்.

வடகம் இட்டு வெய்யில் போய் விட்டதா? கவலை வேண்டாம். பத்து நிமிடங்கள் மைக்ரோ வேவில் வைத்து எடுக்க நன்றாகக் காய்ந்த மொறு மொறு வடாம் ரெடி.

சுட்ட அப்பளம் செய்ய பொருத்தமானது மைக்ரோவேவ்தான். நார்த்தங்காய், கிடாரங்காய், எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய் தோல் முரடாக இருந்தால், பத்து நிமிடங்கள் மைக்ரோவேவில் வைத்த பின் ஊறுகாய் செய்தால் சாப்ட்டோ சாஃப்ட் ஊறுகாய் ரெடி.



— அகிலாகிருஷ்ணன்



சாகும் போது கூடவா அடிமைகளாக சாவது?

'ஈவ்டீஸிங்' என்பது பெண்களை கேலி செய்வது மட்டும்தானா? பல்வேறு காரணங்களுக்காக வீட்டிற்கு வந்த மருமகளைக் கொளுத்துவதும் இந்த வகையில் சேர்ந்த ஒரு கொடுமையான நிலைதானே! இவர்களைப் பற்றிய அச்சம் மரண நேரத்தில் கூட போவதில்லை என்பதுதான் மிகவும் பரிதாபமானது.

இதற்கு ஒரே தீர்வு – பெண்களை மனோபலம் மிக்கவர்களாக, தங்கள் வாழ்க்கையை மிகச் சரியாக வாழத் தெரிந்தவர்களாக வளர்ப்பதுதான். கண்ணீர் விடக் கூடிய சில பெண்களின் அச்சங்கள் இங்கே அரங்கேறுகின்றன...

பெண்கள் அடிமைகளாவது சூழ்நிலை காரணமாக என்கிறோம். உயிர் பிரிந்து கொண்டே இருக்கும்போது என்ன கண்டைக்காய் சூழ்நிலை இருந்து விட முடியும்? கமலாவோ விமலாவோ கல்யாணத்துக்குப் பிறகு சாகிறாள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இயற்கையாக இந்திய அமைப்பில் அவள் புகுந்த வீட்டில் அதாவது அவளுடைய வீட்டில்தான் செத்துத் தொலைவாள். அது தவிர்க்க முடியாதது. அம்மா அப்பாவை வரவழைத்து வைத்துக் கொண்டா செத்துப் போக முடியும்? கடைசி மூச்சு வரை கணவனோ புகுந்து வீட்டு மனிதர்களோ நன்றாக கவனித்துக் கொண்டார்களா சிகிச்சை கொடுத்தார்களா என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்ள முடியும் பிறர்?

திருமண நாளிலிருந்து எண்ணி" ஏழு வருடத்துக்குள் ஒரு பெண் அகால அசாதாரண விபத்தில் மாட்டிக் கொண்டால் போலீஸ் ஓடி வருகிறது. வேலைமெனக் கெட்டு, 'ஐயோ அப்பா! எரிகிறதே!' என்று கிரீச்சிட்டு வார்த்தைகள் பாஷை வடிவிலிருந்து மழுங்கி விலங்கின் ஓலமாகித் தேயும் நேரம் மரண வாக்குமூலம் கோரி உட்காரும் போது நம்முடைய அடிமை சகோதரிகள் தருவதிருக்கிறதே! அதுதான் அனாயாசப் பொய்.

"சமையல் செய்யும்போது ஸ்டவ் வெடிச்சிடிச்சி!"

"காப்பி போட்டுக் கொண்



டேட்டிருக்கும் போது சேலையில் தீ பத்திக்கிச்சு!"

விபத்து நடந்ததாகச் சொல்லப்படுகிற இடங்களில் அதாவது ஸ்டவ் வெடித்துப் பெண் செத்துப் போன வீட்டில் ஸ்டவ் மட்டும் அழகாக முழுசாக இருந்திருப்பது தெரிய வந்திருக்கிறது.

முப்பது பேர் இருக்கிற வீட்டில் யாருமே பார்க்காமல் மருமகளுக்குத் தீ விபத்து நடந்திருக்கிறது.

ஒரே ஒரு ரூமில் வாழ்கிற குடும்பத்து மருமகள் பாத்ரூமில் போய் ஸ்டவ் பற்ற வைத்து தற்செயலாக தீப்பற்றிச் செத்துப் போகிறாள்!

இன்றா நேற்றா? இந்த கல்யாணம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது முதலே மருமகளுக்கு ஸ்டவ் விபத்தும் ஆரம்பமாகி விட்டதோ என்று தோன்றுகிறது.

ஜனவரி 99ல் தனியார் மருத்துவ மனைக்குச் செல்ல நேர்ந்தது. நிறைய பணக்கார கேஸ்கள் தனியார் மருத்துவ மனைகளில் துல்லியமாக முடிக்கப்படுகின்றன. புள்ளி விவரம் கேட்டால் பதைத்துப் போகிறது.

பெங்களூரில் ஒரு அரசாங்க மருத்துவ மனையில் மட்டும் 205 தீ விபத்து – டௌரிச் சாவுகள் நேர்ந்திருக்கின்றன. ஆஸ்பத்திரிக்கே வராத கேஸ்கள் எத்தனையோ? செத்துப் போன எல்லாப் பெண்களும் (6.5% என்ன குறைவா?) கட்டிய புருஷனால் கொளுத்தப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

அத்தனை கேசிலும் தப்பாமல் கணவர்களைக் காப்பாற்றியிருக்கிறார்கள் நம் கற்புக் கரசிகள்! மிச்சமிருக்கிற அப்பா அம்மாவைக் கேட்டால் "ஆமாங்க! அவளே போய்ட்ட பிற்பாடு அப்பனை ஜெயிலுக்கு அனுப்பி வச்சிட்டா இந்தப் புள்ளைங்களை யாருங்க பார்க்கறது?"

அட! கொலைகாரன் எப்படி குழந்தைகளுக்குக் காவல்காரன் ஆக முடியும் என்பது கூடவா புரியாது? இது என்ன மூளைச் சலவை! இது எந்த மாதிரியான கலாச்சாரக் கறை?

ஒரு கறுப்பு திங்கட்கிழமையில் ஒரு தேவிகாவை கணவன் வீதி வீதியாகத் துரத்தி அடித்து தலைமுடி பற்றி இழுத்து முச்சந்தியில் கெரசின் ஊற்றிச் சாவகாசமாக தீக்குச்சி பற்ற வைத்துக் கொளுத்திக் கொன்றிருக்கிறான். ஆயிரக்கணக்கில் ஜனங்கள் பார்த்திருக்கிறார்கள். கணவன் மீது கேஸ் இல்லை.

காப்பாற்றி இருக்கிறாள் மகராசி, 'தற்செயலாக தீ விபத்து' என்று மரணவாக்கு மூலம் கொடுத்து.

மேற்படி நிகழ்ச்சி நடந்தது சினிமாவில் அல்ல. ஆந்திரப் பிரதேசத்து சித்தூர் மாவட்ட கிராமத்தில்.

தேவிகாவின் வயது முப்பது. இல்லத்தரசி.

முப்பது வயதுப் பெண் எத்தனை சாதிக்க முடியும்? அடுக்கு மாடிக் கட்டடங்களில் ஒரு குடலை பூ விற்றால் போதும். வருமானத்தில் வயிற்றைக் கழுவ முடியும். நாலு தெருவில் உப்பு விற்றால் போதும். கைக் குழந்தைக்குப் பால் ஊற்ற முடியும். எந்த பாஷை வேண்டுமானாலும், கம்ப்யூட்டர் வேண்டுமானாலும், கடினத் தொழில் வேண்டுமானாலும் எதுவும் எப்படியும் கற்க முடியும். கணவன் கையால் கொளுத்தப்பட்டுச் சாவது மனதில் தன்னம்பிக்கை இல்லாததால்!

பையட்ட நாராயணபுரா பானுமதி மரண வாக்கு மூலத்தில் கணவனைக் காப்பாற்றி விட்டு அப்பா அம்மாவிடம் மட்டும் உண்மை சொல்லி அதை மறைக்கவும் கெஞ்சினாள். காரணமாக அவள் சொன்னது, "வயசான உங்கப்பன் ஆயியை கொன்னே போட்டுருவம், சாக்கிரதை" என்று மிரட்டினார்களாம் புகுந்த வீட்டுக்காரர்கள்.

கெங்கேரி கேட் ஏரியாவைச் சேர்ந்த பாக்ய லக்ஷ்மி? சகோதரனிடம் கதறியிருக்கிறாள். அனுபவித்த சித்திரவதைகளைச் சொல்லி. அவளும் மரணவாக்கு மூலத்தில் சாட்சாத் சீதா தேவிதான்.

அசோக் நகர் (பெங்களூர்) மேரி கசிந்துருகி அப்பா அம்மாவை கொலை மறைக்கக் கெஞ்சின காரணம் விசித்திரம்.

"அவரை கைது பண்ணி அடிச்சுப் போடுவாங்க" இவளுக்கு ரொம்ப நேவை!

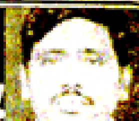
ஆக மொத்தம் கிரிமினல் நடவடிக்கை கீழ் வரும் செக்ஷன்படி 'சமையலறை விபத்துக்கள்' என்ற தலைப்புக்குள் மேற்கண்ட சகோதரிகளின் முடிவுகள் முடிந்து போகின்றன. நியாயமாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய 'கொலை' வழக்கு ஆரம்பிக்கப் படுவதேயில்லை. அதெப்படி தீர்மானமாகச் சொல்லலாம் என்று கேட்

வெள்ளரிச் சாறுடன், எலுமிச்சை சாறு, தர்பூசணி சாறு கலந்து பருக உடல் உஷ்ணம் சட்டென தணியும். கோடைக்கேற்ற சிறந்த பானம் இது!

- ஆர். லட்சுமி



மூட்டு வலியா! இனி கவலை வேண்டாம்!



மூட்டு வலி என்பது மூட்டுக்களில் ஏற்படும் பாதிப்பை குறிக்கின்றது. இதனை கீழ்வாயு என்றும் அழைப்பார்கள் வாதம், பித்தம், கபம் போன்றவைகள் கூடுவதாலும், குறைவதாலும் இந்நோய் உண்டாகிறது.

மூட்டு வலி பல வகைப்படும் அவைகள்

வாதமூட்டு வலி - வாயுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. வாயுப் பொருட்கள், பயிறு வகைகள், பருப்பு வகைகள், கிழங்கு வகைகள் முதலியன. **பித்த மூட்டு வலி** - பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. டீ, காபி, மது, காரமான உணவு வகைகள் முதலியன. **கப மூட்டு வலி** - கபகுற்றம் மிகுதியான உணவுப் பொருட்கள் அதிகம் உண்பதால் கப மூட்டு வலி உண்டாகிறது. இனிப்பு பண்டங்கள், தயிர், இறைச்சி, நெய், எண்ணெய் பண்டங்கள் முதலியன. **இதய கீழ் வாயு** - இதயத்தை நோய் கிருமிகள் தாக்குவதால் இதய மூட்டு வலி உண்டாகிறது. இதனால் ஜுரம், முழங்கால் மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி, சூடு போன்றன தோன்றும். சோதனை செய்து பார்க்கும்போது இதயத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும். **மேக கீழ் வாயு** - விலை மாதர் உறவால் நோய் கிருமிகள் உடலில் பரவி மூட்டுக்களில் பாதிக்கின்றது.இதனால் மூட்டுக்களில் சீழ் பிடித்தல், வீக்கம், வலி, குத்தல், குடைச்சல் போன்றன இருக்கும். **மூட்டு வலியின் அறிகுறிகள்** - மூட்டுக்களில் வலி, குத்தல், குடைச்சல், வீக்கம், நடக்க இயலாமை, சுரம் போன்றவை காணப்படும். மேலும் எலும்பு தேய்மானம், சீழ்பிடித்தல் போன்றவையும் உண்டாகும்.

மூட்டு வலிக்கான மூலிகைகள் - வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, நாவல், அருகம்புல், அரசன், வாத நாராயணன், முடக்கற்றான், கீழாநெல்லி, முருங்கை போன்ற மூலிகைகளை பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பின் உரலில் போட்டு நன்கு இடித்துத் தூள் செய்து பின் சம அளவில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினமும் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சுமார் மூன்று மாதம் செய்து வந்தால் எல்லா ரக மூட்டு வலிகளும் பூரண குணம் கிட்டும். சுமார் பதினைந்து நாட்களில் குணம் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

எண்ணெய் கலவை - தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், வேப்ப எண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் சம அளவு ஒன்றாக கலந்து (சுமார் வகைக்கு 50 மில்லி ஒரு பாட்டிலில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து ஒரு ஸ்பூன் அளவு உள்ளங்கையில் விட்டு உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக நாவினால் நக்கி சாப்பிட வேண்டும்.

உணவு முறைகள் - தினம் காலை, அல்லது ஏதேனும் ஒரு வேளை பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், பழ ஜுஸ்கள், வெஜிடபிள் சாலட், புரூட் சாலட் போன்றவைவற்றில் ஏதேனும் இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளவும். உதாரணம் பப்பாளி, மா, அன்னாசி, வாழை, பேரீட்சை நாவல், கொய்யா, மாதுளை, சப்போட்டா, தர்பூசனி, நொங்கு, இளநீர், பதனீர், தேங்காய், கேரட், வெண்டை வெள்ளரிக்காய், கோவக்காய், பேரிக்காய் போன்றன உட்கொள்ளலாம். மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சமைத்த சைவ உணவுகளை உண்பது நல்லது. இதிலும் ராகி கோதுமை, பார்லி, உளுவல் போன்ற தானியங்கள் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது முள்ளங்கி, அவரை, கேரட், பீட்ரூட், வாழைத்தண்டு, கத்தரி முருங்கை போன்றவைகளை பொறியல் அல்லது சூப் செய்து சாப்பிடுவது நல்ல பலன் அளிக்கும்.

மூட்டுக்களை பாதுகாக்கும் முறைகள் - எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் மூட்டுக்களில் எண்ணெய் சென்று நன்றாக செயல்படவும், மிருது படவும் செய்கின்றது.

சத்தான உணவுகள் உண்பது - மூட்டுக்களை பாதுகாக்கின்றது. மூட்டுக்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் மூட்டுக்களில் விளக்கெண்ணெய் சிறிது தடவி ஐந்து நிமிடம் கழித்து உப்பை அல்லது அரிசி தவிடு அல்லது கோதுமை தவிட்டை சூடு செய்து பின் இதனை துணியில் முடிந்து ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். பின்னர் சுக்கை தூள் செய்து வெந்நீரில் கரைத்து பற்று போட வீக்கம், வலி, குறையும், தினமும் காலை எழுந்தவுடன் இயன்ற அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும்.

வாரம் ஒரு நாள் பகல் ஒரு வேளை உணவை தவிர்த்தல் வேண்டும் ஒவ்வொரு வேளையும் முக்கால் வயிறு ஆகாரமாக உட்கொள்ள வேண்டும். புகைத்தல், மதுவகைகள், குளிர் பானங்கள், காரமான உணவு, டீ, காப்பி போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி - நடத்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், குனிந்து நிமிர்தல், கை, கால் விரல்களை. நீட்டி மடக்குதல், நின்ற இடத்தில் குதித்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவைகள் சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதலியன மூட்டுக்களை பலம் பெற செய்கின்றன. ஆகவே இதனை தினம் காலை, மாலை, சுமார் 20 நிமிடம் மெதுவாக செய்தல் நல்லது. சூரிய ஒளி தினமும் உடலில் படும்படி 10 நிமிடம் நிற்கவும். மேற்கூறிய முறைகளை பின்பற்றினால் எல்லாரக மூட்டுவலிகளில் இருந்தும் குணம் பெறலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30, No:3, திருநாத முதலி நகர், (காவேரி எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A) 635 601 ✆ 04179-20489, 22769.

சென்னை கிளை : 115. புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் செல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு: சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர் ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR).Ph : 4011589

18 & 19-ந் தேதி-புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆: 5717126 572355

பீர்கள்.

நெஞ்சைத் தொட்டு சொல்லுங்கள். எத்தனை ஜாதக பரிவர்த்தனை அமைப்புகளில் முதல் மனைவி இறந்த கேஸ்கள் ஜாலியாக பங்கேற்கின்றன? முதல் மனைவி விபத்தில் இறந்தாள் என்று கூசாமல் சொல்கிறார்கள்.

அதே ஒரேஒரு இடத்தில் கேள்விப்படுகிறோமா? இன்னார் பையன் மனைவியைக் கொளுத்திய கேஸில் கைது செய்யப் பட்டான், ஜெயிலில் இருக்கிறான், அல்லது 'டௌரி டெத்' வழக்கில் வேலை போய் விட்டது. அல்லது இந்தப் பிள்ளைகளின் தகப்பன் வேறு கல்யாணம் செய்து கொள்ள முடியவில்லை என்பதாக?

நிறைய சாட்சிகள் வைத்த கேஸ்களே அடிபட்டுப் போகின்றன.

மரண வாக்கு மூலமே கொடுக்க முடியாமல் உடனடியாக இறந்து போன பெண்களின் வழக்கு சௌகரியமாக 'தற்கொலை' பெயரால் முடிக்கப்படுகின்றன.

இதற்கெல்லாம் காரணம் இருக்கிறது. நல்ல நாகரிகமான பிரஜைகள் இந்த மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் ஒதுங்குகிறோம். பெரும்பாலும் தீ விபத்து கேஸ்களில் பார்க்க சகிக்காத துயரமிருக்கும். மெல்லிய இதயம் உள்ளவர்கள் தாங்க மாட்டோம். மேலும் விபத்துக்குள்ளான உறவினர்களின் விரோதம் வருமோ என்று பயந்து சாகிறோம். இதெல்லாம் தப்பு.

எந்த இடத்திலும் தயக்கம் பயம் உதறி அக்கம் பக்கத்தில் இத்தகைய பெண் கொடுமைகளை எதிர்க்க வேண்டும். உண்மைகளை மறைக்கவும் உடந்தையாகக் கூடாது. கண், காது, மூக்கு வைத்து ஒன்றுமில்லாததைப் பெரிது படுத்தி வம்பளக்கும் பெண்கள் நியாயமான காரணங்களுக்காக தயக்கம் உதற வேண்டும்.

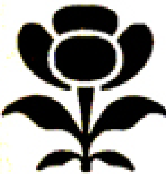
போலீஸோடு, பெண்கள் அமைப்புக்களோடு தைரியமாக ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

அக்கம் பக்கத்தில் கசமுசா இருப்பது தெரிய வந்தால் வாய்ப்பு நேரும்போது கொடுமைக்குள்ளாகும் பெண்களோடு பேச வேண்டும். தைரியம் தர வேண்டும். அவள் சாவே தவிரும் அல்லவா? அப்படியே அபாக்கியவதிகள் தமக்கு நேர்வதை சுவரிலாவது எழுத வேண்டும். யாருக்காவது சொல்ல வேண்டும்.

மனம் சிதைந்து உடம்பு உபாதைப் பட்டு சாவதில் என்ன பெரிய சாதனை இருக்க முடியும்? பத்திரிகையில் குட்டிச் செய்திகள் ஆவதற்கா பிறப்பெடுத்தது?

அப்படியே தீக்காயங்களுடன் பிழைத்து என்ன ஆகப் போகிறது என்று பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நினைக்கக் கூடாது. தீக்காயங்களுடன் பிழைத்திருப்பவர்கள் மனம் சிதையக் கூடாது. எத்தனையோ அநாதை விடுதிகள், முதியோர் இல்லங்கள் காத்திருக்கின்றன. இவர்களின் முகம் காட்டாத சேவையை அனுபவித்து ஆனந்திக்க சாதிக்கவா களங்களில்லை?

— மாலதி



மாடி தோட்டத்திற்கான குறிப்புகள்:



1. செடிகளுக்கு இரண்டு வேளையும் நீர் விடவும்.
2. செடிகளுக்கு காய், கனி தோல்கள், காப்பித்தூள், டீத்தூள் திப்பி போன்றவைகளை போடலாம்.
3. பூந்தொட்டிகளுக்கு இடையே ஓர் தொட்டியில் பூண்டு செடியை வளர்க்கலாம்; இதனால் செடிகளை பூச்சி தாக்குவதில்லை.
4. ஓர் துளசிச் செடியையும் அவசியமாக வளர்க்க வேண்டும். துளசி பூஜைக்கும் மருந்துக்கும் பயனாக இருக்கும்; துளசி வாசனைக்குப் பூச்சிகள் வருவதில்லை.
5. மாடியில் கொடிகளை (நித்தியமல்லி, சங்கு புஷ்பம் போன்றவைகளை) வளர்த்தால், ஓர் ஸ்டாண்டின் மீது தொட்டியை வைக்கவும். இல்லாவிட்டால் வேர்கள் தளத்தின் உள்ளே இறங்கும்.
6. ஒவ்வொரு தொட்டியையும் பாலிதீன் பைக்குள் வைத்தால் ஈரப்பசை நெடு நேரம் இருக்கும்.
7. ரோஜாச் செடிகளை பதியம் போடுவதைவிட மழைக் காலங்களில் மொட்டு உள்ள கிளைகளை எரு உள்ள தொட்டிகளில் வைத்தால் நன்கு வளரும்.
8. நித்தியமல்லி பொறுத்துவரை, மொட்டும் பூவுமாக உள்ள கிளையை மழைக் காலங்களில் எரு உள்ள தொட்டியில் வைத்தால் நன்கு வளரும்; தொடர்ந்து பூக்கவும் செய்யும்.



இவையாவும் என் அனுபத்தில் கண்ட உண்மைகளாகும்.

– ஊர்மிளா ஜெயச்சந்திரன்



3ரோஸஸ் பிரமாதமான PERSONALITY பக்கம்

உண்ணும் உணவில் இருக்கிறது அழகு!

நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வது முடியாத செயல் அல்ல. அது நம் கையில் தான் உள்ளது. ஆரோக்கியமான உடல் மூளை மற்றும் மன வளர்ச்சிக்கு முதல் தேவை சத்தான உணவு வகைகள்தான். உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதில் வயிற்றின் மூலமாக நம் உடலுக்குள் செல்லும் உணவே பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. உண்ணும் உணவை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தை முழுவதும் பெறலாம்.

இன்றைய இயந்திரமான வாழ்க்கையில் பெரும்பாலான குழந்தைகள் ஆரம்பப் பள்ளிக்குச் செல்லும்போது மதிய உணவாக இரண்டு அல்லது மூன்று இட்லி ரொட்டித் துண்டுகள் எடுத்துச் செல்வதைக் கண் கூடாகவே பார்க்கிறோம். உயர்நிலைப்பள்ளி, கல்லூரி வாழ்க்கையில் அதே நிலை நீடிக்கிறது. விளம்பரமயமான இந்த உலகில் மாணவ மாணவியருக்கு நொறுக்குத் தீனி போன்ற சிற்றுண்டிப் பண்டங்களில் உள்ள ஈடுபாடும் ஆர்வமும் முக்கிய உணவில் இல்லாதது வருந்தத்தக்கது ஆகும்.

இன்றைய சமுதாயத்தில் பெண்கள் படிப்பறிவு அதிகம் பெற்றாலும் பொருளாதார சூழ்நிலையினாலும் பெரும்பாலானோர் வேலைக்குச் செல்லும் நிலையில் உள்ளனர். அவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. நேரமின்மையால் அவர்களின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்து எளிதில் உடனே சமைக்கக்கூடிய இடீர் உணவுப் பொருட்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

ஒருவரின் உணவுதான் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அளிக்கிறது. உணவை அதன் இயற்கைத் தன்மை மாறாமல் அதில் உள்ள சத்துக்கள் அழியாமல் தினசரி உண்ண வேண்டும். என்னிடம் வரும் என் வாடிக்கையாளர்கள் என்னதான் ஃபேஷியல் செய்து கொண்டாலும் கழுத்துப் பகுதி, உடல் திட்டுத் திட்டாக கறுப்பாக இருப்பது போன்றவற்றிற்கும் நான் எப்போதும் நல்ல சத்துள்ள உணவையே சாப்பிடச் சொல்லி பலன் பெறச் செய்கிறேன்.

எதில் வைட்டமின் சத்து ஜாஸ்தி, கலோரி எவ்வளவு, கை பாகம் குறையுமா என்ற ஆராய்ச்சியில் இறங்காமல் உடல் அனைத்திற்கும் உச்சி முதல் பாதம் வரை ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு -

காலை ஆறு மணிக்குக் காப்பி சாப்பிட்டால் இரண்டரை மணி நேரம் கழித்து நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு பழங்கள் (என்றும் இளமை, ஆரோக்கியமாக இருக்க) கிர்ணி பழம், தர்பூஸ், மற்றும் வாழைப்பழம், சப்போட்டா, ஆப்பிள் மற்





றும் திராட்சை என்று எது நமக்குக் கிடைக்கிறதோ எல்லாவற்றிலும் சிறிது கலந்து ஒரு பெரிய கப் நிறைய பழங்கள் சாப்பிடவும். பழங்களுக்கு (உள் உறுப்புகளின் Cleanser) நம் உடலின் கிளின்சர் என்ற பெயருண்டு.

மதியம் 12:30 மணிக்குக் காய்கறிகளின் ஜூஸ் சாப்பிடவும். காய்களில் இயற்கையாக உப்புச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. உப்பைச் சேர்க்காமல் சாப்பிடவும். நம் உடம்பிற்குத் தேவையான எல்லா சத்துகளும் அப்படியே கிடைக்கிறது. பிறகு 1:30 முதல் 2 மணிக்குள் சாப்பிடவும். அரைவேக்காடு வேகவைத்த காய்கறிகள் கீரை, ரசம், சாம்பார் மற்றும் ஆடையில்லாத தயிர். 3 மணிக்குக் காப்பி (அ) டீ. இரவு 7:30க்குள் இரவு சாப்பாட்டை சாப்பிடவும். இவ்வாறு சாப்பிடும் போது உடம்பும் லேசாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

ஒரு வாரம் முன் என்னிடம் ஒரு பெண் வந்தாள். முகம் கை எல்லாம் கறுப்பாக திட்டாக இருக்கு ஒரு ஃபேஷியல் செய்யணும் என்றாள். அவள் பேசும் போது பல தடவை கொட்டாவி விட்டாள். அப்போது காலை பத்து மணி! 'நாம், சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் நேரத்தில் இப்படி ஏன் கொட்டாவி விடுகிறாள்' என்று யோசித்தேன். அவள் உணவுப் பழக்கங்களை விசாரித்தபோது உணவு செரிமானமாகாத நிலையில் மேலும், மேலும் சாப்பிட்டு வந்ததால்தான் இப்படி என்று புரிந்தது. அதைச் சொல்லி விளக்கி உணவு முறைகளை மாற்றினேன். ஒரு வாரம் முன் வந்தவளா என்று அதிசய மாற்றம். கறுப்பு இருந்த இடம் தெரியவில்லை. காய்கறிகளின் ஜூஸ் அற்புத மாறுதல் தந்துள்ளது. எப்படி எண்ணெய் இல்லாமல் சமைப்பது என்பதை ஆர்வமாக கற்றுக் கொண்டு விட்டாள். நான் கொடுத்த மூலிகைகளைக் கொண்டு செய்யும் 'பேக்'குகளையும் போட்டிருக்கிறாள். அதே போல் உணவு முறைகளையும் கடைப்பிடித்தால் அற்புத பலன் ஏற்படுகிறது.

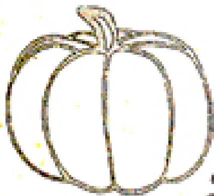
பிரபல தொழில் அதிபரை ஒரு பார்ட்டியில் சந்தித்த போது அவருடைய கழுத்துப் பகுதி மிகவும் தொங்கியிருந்தது. பேசும் போது, "உங்கள் மூலிகை பேக்கால் சரிசெய்ய முடியுமா" என்றார். பச்சைக் காய்கறிகளின் ஜூஸ் மற்றும் முளைவிட்ட பச்சைப் பயறு சாப்பிடுங்கள். அதையும் மதியம் 12 மணிக்குள் சாப்பிட்டு வாருங்கள். அப்புறம் சொல்கிறேன்" என்றேன். இரண்டு மாதத்தில் அவருக்கு நன்றாய் சுருக்கங்கள் போய் விட்டது.

உணவில் தான் எல்லாம் உள்ளது. சரியானபடி சாப்பிட்டால் எப்போதும் ஆரோக்கியமாய் இருக்கலாம். அதே போல் என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஆயில் மசாஜ் செய்து, சிறிய எக்சர்சைஸ் செய்து குளித்த பின் மிளகு ரசம், சுட்ட அப்பளம், பருப்புத் துவையல் என்ற விதிப்படி சூடான சாப்பாடு வாழை இலையில் சாப்பிடச் சொல்வேன். வாழை இலையில் சூடான சாதம் போட்டு ரசம் சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிடும் போது இலையில் உள்ள பசுமை அப்படியே நமக்குக் கிடைக்கிறது. இறைவன் நேரடியாக வராமல் இதுபோன்ற டாக்டர்களை நியமித்துள்ளார். அவரவர் உடம்புக்கு ஏற்ப இயற்கை உணவுகளை எப்போதும் உபயோகியுங்கள்.

— **ஹேமா லக்ஷ்மண்**

(அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்)

குழம்பு வற்றல்



சாம்பார் பூசணிக்காய் 2 கீற்று எடுத்துத் தோலை நன்றாக சீவி கேரட் துருவுவது போல் துருவிக் கொள்ள வேண்டும். தோல் நீக்கிய உளுத்தம் பருப்பு 1 படி எடுத்துக் கொண்டு அதில் துருவிய பூசணிக் காயைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி மூடி வைத்து விட வேண்டும். தண்ணீர் விடக் கூடாது.

மேற்கண்ட பொருளை முந்தைய நாள் மாலையே தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். மறுநாள் காலையில் ஊறவைத்த பொருளுடன் 15 வத்தல் மிளகாய், தேவையான அளவு உப்பு, கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், மஞ்சள் பொடி போட்டு நன்கு அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தண்ணீர் விடக் கூடாது. அரைத்த மாவை பிளாஸ்டிக் பேப்பரை வெயிலில் போட்டு அதில் சிறு சிறு உருண்டையாக வைக்க வேண்டும். காய்ந்து வற்றல் ஆகிவிடும். அந்த வற்றலை எண்ணெயில் பொரித்து, குழம்பு, கூட்டு இவைகளில் போட்டால் சாம்பார் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

– என். பூரணி

தமிழக அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற மஹா அழகு கலைப் பயிற்சி நிலையத்தில் கோடைகால சிறப்புப் பயிற்சி நடைபெறுகிறது.

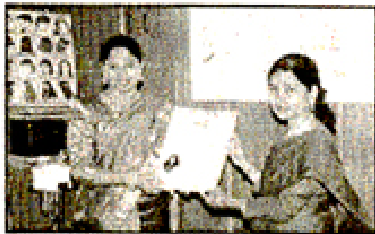
பயிற்சி காலம் முடிந்து தமிழக அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற சான்றிதழ் வழங்கும் மஹா அழகு பயிற்சி நிறுவனம் மறைந்த சிரிப்பு நடிகர் ஐசரிவேலன் புதல்வி திருமதி மஹாலக்ஷ்மி அவர்களால் நடத்தப்படுகின்றது.

இந்நிறுவனத்தில் கீழ்கண்ட வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.

- அழகுக்கலை மற்றும் பலவிதமான சிகை அலங்காரப் பயிற்சி
- மூலிகைகளைக் கொண்டு அழகுச் சாதனங்கள் தயாரிக்கும் பயிற்சி
- நவீன கருவிகள் எவ்வாறு உபயோகிப்பது என்று பயிற்சி அளிக்கப்படும்

சிறப்புப் பயிற்சிகள் : 75 வகையான கொண்டைகள். நகைகளால் சிகை அலங்காரம். முகத்திலுள்ள தேவையற்ற முடிகளை நிரந்தரமாக நீக்குதல். தலைமுடி இல்லாதவர்களுக்கு முடி நெய்தல். மணப்பெண் அலங்காரம். முகப்பரு மற்றும் கருவளையம் நீக்குதல். ராஜஸ்தானி மெகந்தி போடுதல். முடி உதிர்வை தடுத்தல். வலி இல்லாமல் காது குத்துதல். உடல் இளைக்கும் பயிற்சி.

தங்கும் இடம் இலவசம். வகுப்பு காலம் 2 மாதம். சிறப்புப் பயிற்சி 1 மாதம்



E-mail: mahakannan
@ yahoo.com.
Website:
intamm.com/maha



Maha
BEAUTY PARLOUR
(for Ladies Only)

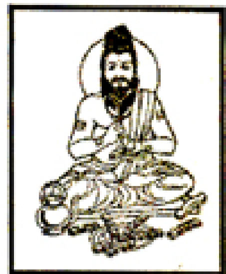
பயிற்சி நிலையம் நெ. 4, C பிளாக், முதல் மாடி; அழகு நிலையம் நெ. 6, C பிளாக் கீழ் தளம், வெங்கடேச அக்ரஹாரம் தெரு, (சாய்பாபா கோவில் அருகில்), சென்னை - 4. ☎ : 4942326, 4950922 பேக்ஸ் : 4971206

பகவான் ஸ்ரீ கோடி சுவாமியே சரணம்

நாடி ஜோதிடர் A. முருகையன்

ஸ்ரீ சுகர் நாடி

ஜோதிட நிலையம்



எதிர்கால பலன்கள்

பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த சப்தரிஷிகள், பதினெட்டு சித்தர்கள் வான் இயல், மருத்துவம், ஜோதிடம் ஆகியவற்றில் உள்ள இரகசியங்களை வாழையடி வாழையாக வரும் மனித சமூகம் தெரிந்து கொள்வதற்காக வேண்டி ஓலைச் சுவடிகளில் எழுதி வைத்துள் ளனர். அவ்வாறு எழுதப்பெற்ற ஓலை சுவடிகள் மூலம் கை பெருவிரல் ரேகையைக் கொண்டும், ஜாதகத்தைக் கொண்டும், பிறப்பு முதல் ஆயுள் வரையிலான கல்வி, தொழில் வியாபாரம், உத்யோகம், கலைப்பணி, பொதுப்பணி, திருமணம், திருமணத்தைப் பற்றிய விவரங்கள், குழந் தைகள், சொத்துக்கள் அடையும் காலங்களையும் அவற்றின் நிவர்த்திகளையும் சுகர் அகத்தியர் சிவவாக்கியர் வசிஷ்ட்டர் போன்ற மகரிஷிகளால் எழுதப்பெற்ற ஓலைச் சுவடிகள் மூலம் படித்து எழுதியும் தருகிறோம்.



எண் 74, சத்தி கிராஸ்ரோடு No. 1
(Opp. G.P. Hospital)
காந்திபுரம்
கோயம்புத்தூர் - 641012 Ph. 494574

• செல்வம்

ஒரு கணம் சிரித்தாள் சூலினி

ரொம்ப நாளாக தருமபுரி மங்கையர் மலர் ஏஜெண்ட் திருமதி. மலர் மங்கையும் (பெயர்ப் பொருத்தம் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கிறது பாருங்கள்) அவர் கணவர் மணியும் அந்தப் பக்கம் போகும்போதெல்லாம் சொல்வார்கள்.

"எங்கள் ஊர் காமாட்சியம்மன் கோயிலுக்கு வாருங்கள்'' என்று. சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததில்லை "இந்த முறை நாற்பத்தாறு வருஷத்துக்கப்புறம் கும்பாபிஷேகம் நடக்கிறது வாங்களேன்" என்றார்கள். தருமபுரி பஸ் ஸ்டாண்ட் அருகில் இருக்கும் மல்லிகார்ஜுனேஸ்வரர் கோயிலுக்குப் போய் பிரமித்துத்தான் போனோம். நம் நாட்டில்தான் எங்கெங்கேயெல்லாமோ மகத்துவங்களை வைத்திருக்கிறார்களே நம் பெரியவர்கள் என்று பிரமிப்புதான் மீண்டும் ஏற்பட்டது.

அதற்கு முக்கியக் காரணம் நம்மை கோயிலின் ஒவ்வொரு இண்டு இடுக்கிற்கும் அழைத்துச் சென்று அத்தனை சிறப்புக்களையெல்லாம் வாய் ஓயாமல் சொன்ன செல்வமுத்து குமாரசிவம் அவர்களைத்தான் சாரும். இத்தனைக்கும் கும்பாபிஷேகத்தையொட்டி ஓயாத வேலைகள் அவருக்கும், அவருடைய தந்தையாருக்கும். "இவ்வூர் அன்பர்களின் ஒத்துழைப்பால்தான் இந்தக் கும்பாபிஷேகம் இவ்வளவு சிறப்பாக நடைபெறுகிறது என ஆர்வத்தோடு தெய்வீகத் திருப்பணியில் ஈடுபட்டிருந்த இராஜேந்திரன் போன்றவர்களை அறிமுகப்படுத்தினார்.



• தொங்கும் தூணில் துர்க்கை சரிதம்

பிறகு கோயிலை வலம் வந்தோம்.

வேறு எந்தக் கோயிலிலும் இல்லாத வகையில் இரண்டு பக்கமும் இரண்டு லிங்கேஸ்வரர் குடிகொள்ள நடுவிலே காமாட்சி பதினெட்டு படிகளை அமைத்துக் கொண்டு உயரமாக அமர்ந்திருக்கிறாள். ஈஸ்வரனே உற்சவக் காலங்களில் இவளைச் சுற்றி வருகிறார்.

அம்பாள் சன்னிதியின் அமைப்பு அற்புதமானது. அம்பாள் ஸ்ரீபுரத்தில் அமர்ந்திருக்கும் காட்சி அப்படியே இங்கு ஸ்தாபிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. சகல யோகினிகளும், யானைகளும் தாங்கிக் கொண்டிருக்க அன்னை குடியிருக்கும் கருவறையைப் பட்டத்து யானைகள் தாங்கியிருக்க அம்பாள் சர்வேஸ்வரியாக ஸ்ரீமாதாவாக உள்ளே ஜொலிக்கிறாள்.

சன்னதியைச் சுற்றிலும் அப்பிரதட்சணமாக இராமாயணம் செதுக்கப்பட்டு இருக்கிறது. ஸ்ரீராமர், நரசிம்மர் எனப் பலரும் இங்கு வந்து தங்கியதற்கான பல கதைகள் சொல்லப்படுகின்றன என்றார் செல்வம்.

வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் சுற்றி வந்தால் அதன் மகிமை தெரிவதில்லை - அப்படித்தான் இராமாயணமும் பிரதட்சணமாக செதுக்கப்பட்டிருந்தால் மகிமை இருந்திருக்காது. வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்க்கச் சொல்கிறாள் அம்பாள் என்கிறார்.

முதலில் சித்தேஸ்வரரை வணங்கி விட்டே இங்கு அத்தனை செயல்களும் தொடங்கப்படுகின்றன. இது ஒரு சித்தரின் சமாதியாக இருக்க வேண்டும். இவருடன் இங்கு பிரத்யட்சமாக பேச முடியும். சகல காரியங்களையும் இவர் நடத்திக் கொடுக்கக்கூடியவர். இவரைப் பிரார்த்தித்துத் தொடங்கும் காரியம் எதுவும் இதுவரை சோடை போனதேயில்லை என்கிறார்கள்.

சித்தரின் ஜீவ சமாதியில் சித்தேஸ்வர லிங்கம் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இவர் யார், எந்தக் காலத்தவர் என விவரம் தெரியவில்லை. காலம் காலமாக அன்னை நடுவிலே குடிகொண்ட வண்ணம்தான் இருக்கிறாளாம்.

அடுத்து அம்பாளின் சன்னதி. ஹரிஹரசுதனின் சன்னிதானம் போல பதினெட்டு படிகள். இவற்றின் தத்துவங்கள் எத்தனை, எத்தனையோ. பதினெட்டு நிலைகளைக் கடக்கும் போதே அன்னை நமக்குக் காட்சி தருகிறாள். உள்ளே போக, காமாட்சி. அழகோ அழகு அப்படி ஒரு அழகு. மனதைக் கொள்ளை கொள்ளும் புன்சிரிப்புடன் அபய ஹஸ்தத்துடன் இடை ஒசிந்து நிற்கிறாள் போக காமாட்சி. பார்த்தால் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம் காமாட்சியை.

"அம்மா அப்படி ஒரு கண்கண்ட தெய்வமுங்க. எத்தனை விஷயங்களை இவ சாதிச்சிருக்கான்னு சுத்துப்புறத்தில கேட்டுப் பாருங்க" என்கிறார்கள் அங்கிருக்கும் பெண்கள்.

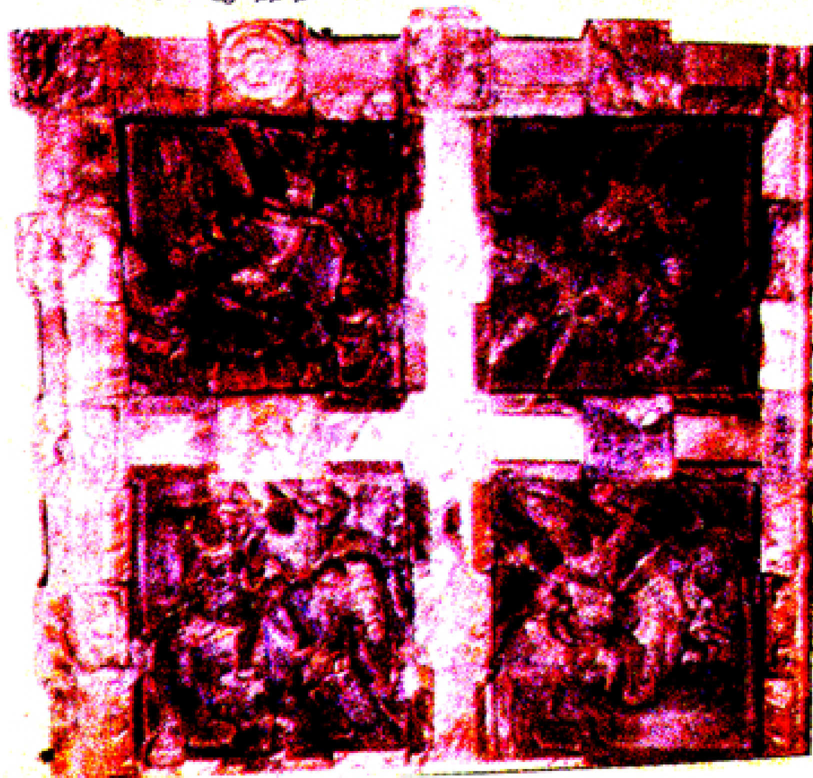


• யோகநரசிம்மர்

கொடுக்காத பணத்தைத் திருப்பிக் கேட்ட போது வாங்காத பெருந்தனக்காரர் 'அவளுக்குத் தெரியும். அவ சொல்லுவா' எனப் பஞ்சாயத்தில் அமர்ந்து விட்டார். பிறகு கிளி வந்து சாட்சி சொன்னதாகக் கூறுகிறார்கள். இது இருநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த கதையாம். ஆனால் தற்போதோ தருமபுரி மகளிர் ஆராதிக்கும் தேவியே இவள்தான்... திருமணம் ஆகாதவர்களும், வாழ்வில் பிரச்னை கொண்டவர்களும் இவளை வேண்டி அருள்பெறுகிறார்கள். போக காமாட்சி ஆயிற்றே, தன் அடியவர்களுக்கு இகபர சுகங்களை அள்ளி அள்ளித் தருகிறாள் இவள். இவள் சன்னிதியிலே இன்னும் சில சிறப்புகளும் உண்டு. அதைப் பார்ப்பதற்கு முன் ஈஸ்வரனைப் பார்த்து விட்டு வந்தால்தான் அவற்றின் மகிமை தெரியும்.

மீண்டும் படியிறங்கி மல்லிகார்ஜுனேஸ்வரர் சன்னிதியை அடை

• கூரையில் ஆனந்த தாண்டவம்





கிறோம். ஈஸ்வரிக்கு உயர்ந்த இடத்தைக் கொடுத்து விட்டு புன்முறுவலுடன் அமர்ந்திருக்கிறார் அகிலாண்டகோடி பிரம்மாண்ட நாயகன். அவன் மோனநிலையைத் தரிசித்துத் திரும்பினால் அவனெதிர் தூணிலே யோக நரசிம்மர், ஏன்?

ஹிரண்யனைக் கொன்ற நரசிம்மருக்கு அகாரத்தம் உள்ளே சென்றதால் அடங்காத கோபம். ஹுங்காரமிட்டு அலைவதைக் கேள்விப்பட்ட ஈஸ்வரன் சரபமூர்த்தியாக வடிவெடுத்து ப்ரத்யங்கிரா, சூலினி தேவிகள் தன் இரு சிறகுகளாக பறந்து வருகிறார். சரபத்தினால் கோபம் தணிந்த நரசிம்மர் யோகமூர்த்தியாகி இங்கு ஈஸ்வரனை நோக்கி அமர்ந்து விட்டார். வடக்கு திசை நோக்கிய யோகநரசிம்மர்.

அதோடு இல்லை. ஈஸ்வர சன்னிதியின் முன் மண்டபத்தில் வலது பக்கத்தில் தொங்கும் தூண் உள்ளது! கீழ்க்கட்டிற்கும் தூணிற்கும் இடையில் ஒரு பேப்பரை நுழைத்து எடுக்கலாம்! ஈஸ்வர பாகம் என்பதால் வலப் பக்கம் இத்தூண் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. காமாட்சியின் சன்னிதியில் இடப்பக்கம் இதே போல தொங்கும் தூண் உள்ளது! ஈஸ்வர சன்னிதியில் உள்ள தூணில் துர்க்கையின் மகிமை சித்திரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தேவியின் பக்தர் தன்னைத்தானே சிரச்சேதம் செய்து கொள்ள சூலத்தின் மேல் பாய்வது போலவும், அதைத் தடுத்தாட்கொள்ளும் துர்க்கையின் உருவமும் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது. அங்குள்ள தூண்களின் அத்தனை யாளைகளும் சிரச்சேதம் செய்யப் பட்டுள்ள விந்தையும் உள்ளது.

இங்கு மற்றொரு கதையையும் கூறினார் செல்வம். நரசிம்மரை சாந்தப்படுத்திய சரபமூர்த்திக்கும் ஒருகணம் பெருமிதம் தோன்றியதாம். சரபத்திற்கும் சக்திகளாகத் தோன்றியவர்கள் சூலினியும், ப்ரத்யங்கிராவுமே. ப்ரத்யங்கிரா ஆயிரம் தலைகளையும் இரண்டாயிரம் கைகளையும் கொண்டு வல்லமை மிகுந்தவள். இவளே இச்சா சக்தி. சிவனே என பரப்ரம்மமாக இருக்கும் ஈசனின் வல்லமையாக அமைந்தவள். ஆனால் பெருமிதமோ ஈசனுக்கு



ஒருகணம். ஈசனும் தன்னை மறந்த அந்த க்ஷணத்தை உணர்ந்தாள் சூலினி எனும் ஞானசக்தி. அவள் உபதேசம் செய்யவில்லை, கடிந்து கொள்ளவில்லை எதுவுமே இல்லை. மெல்லியதாக ஒரு சிரிப்பு சிரித்தாளாம். அவ்வளவுதான் தன்னிலை அடைந்து விட்டாராம் சரபமூர்த்தி. அப்பேர்ப்பட்ட சூலினி இங்கு குடிகொண்டு இருக்கிறாள், எங்கே?

அதற்கு முன் ஈச்வர சன்னிதியின் முன் மண்டப மேற்கூரையைக் காட்டினார். அங்கே நடுவில் சுந்தரமாக தனியாக நடராசர் தாண்டவமாடிக் கொண்டிருக்கிறார். வலது பதம் தூக்கி ஆடும் நிலையெனினும் ஒரு வித்தியாசமான தோற்றம். அவரைச் சுற்றி எட்டு நிலைகளில் எமன், வாயு, அக்கினி, இந்திரன் என உள்ளனர். "திருவண்ணாமலையை நீங்கள் இங்கு ஒப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். கிரிவலம் வரும்போது அக்னிலிங்கம், வாயு லிங்கம், எம லிங்கம் என உள்ளது அல்லவா? அதுவே இங்கு குறிக்கப்படுகிறது. நடுவிலே ஆனந்தத் தாண்டவமாடிக் கொண்டு இருக்கிறான் நடராஜன்" என்கிறார்.

இப்போது மீண்டும் காமாட்சியின் சன்னதிக்குப் போய் மேல்விதானம் பார்த்தால் அங்கே ஈஸ்வரனோடு தேவி உல்லாசமாக ஏகாந்தமாக அமர்ந்திருக்கும் காட்சி மிக அழகாக உள்ளது. அதற்கும் இதற்கும் தான் எத்தனை வித்தியாசம். மேலே பார்த்தால்தான் உல்லாச நிலை. கீழ்த் தூண்களில் தேவி

கோவிலைப் பற்றிய சில குறிப்புகள் :

1. பாணனென்மோசுரன் தான் பூஜை செய்து சித்திபெறும் பொருட்டு ஈஸ்வரனை பிரார்த்திக்க அவர் மூலமாக பதினான்கு கோடி லிங்கங்கள் பெற்று பூஜித்து சித்தியடைந்தான். ஸ்ரீசைலத்தை ஒட்டி மூன்று கோடி லிங்க சொருபத்தில் ஸ்ரீ சைலத்தை ஒட்டிய முக்கிய பாணலிங்க க்ஷேத்திரம் இதுவேயாகும். பாணலிங்கமானது சுயம்புலிங்கத்திற்கு ஒப்பானது என காமிகாமத்தில் கூறியிருக்கிறது. எனவே நமது தகடூர் "சுயம்பு லிங்க க்ஷேத்திர மாகும்".

2. இந்த ஆலயம் சதாசிவ தேவரின் ஸத்யோஜாத முகத்தில் உண்டான காமிகாமம் எனும் ஆகம முறைப்படி அமைந்து வழிபாடு நடைபெறுகிறது.

3. துர்வாசர், கௌசிகர், காசியபர், அகஸ்தியர், பரத்வாஜர் போன்ற ரிஷிகளாலும் ஸநத்குமாரர், ஸநகர், ஸநாதனர், ஸனந்தர் போன்றவர்களாலும், இந்திரன், அக்னி, எமன், நிருதி, வருணன், வாயு, குபேரன், ஈசானன் முதலிய அஷ்டதிக்கு தேவர்களாலும் தருமர், பீமன், அர்ச்சுனன், நகுல, சகாதேவர்களாலும், துர்வாசரால் சபிக்கப்பட்ட தேவலோக ஐராவதம் என்னும் வெள்ளை யானையாலும் யோக நரசிம்மராலும், ஸ்ரீராமன் ஹயக்ரீவர், கிருஷ்ணராக திருமாலின் நான்கு அவதாரங்களாலும் வழிபாடு செய்யப்பட்டதும், ஆதியில் பாணாசுரனால் ஸ்தாபிக்கப்பட்டதுமான க்ஷேத்திர மாகும்.

4. தமிழகத்தின் மிகப் பழமையான சங்க காலத்திற்கும் முந்தைய வரலாற்றுப் புராண பெருமைகள் உடைய 2500 ஆண்டுகளுக்கும் முந்தைய தலம்.

5. சிவாகம முறையில் 36 தத்துவங்களுக்கு 36 பட்டிகைகளுடன் கூடியவராக சதுர வடிவ ஆவுடையாருடன் கண்ணாடி போல பிரதிபலிக்கும் தன்மையுடைய பாணலிங்க மகா க்ஷேத்திரம்.

6. அகஸ்தியர் மூலமாக ராமனால் ஹயக்கிரீவர் அறிவுரைப்படி சௌபாக்கிய மந்திர சித்தியின் பொருட்டு மகா மேருவை ஸ்ரீ சக்கர வடிவத்தில் வழிபாடு செய்யப்பட்ட தலம்.

7. அவதாரத்தில் மூத்த காமாக்ஷியும் அருள் அனுகிரகத்தில் கலிகாலத்தில் மூத்த கொற்றவை சூலினி ஸ்ரீ ராஜதுர்க்கையும் இணைந்து அருள் பாலிக்கும் தலம்.

8. தகடூர் காமாக்ஷி சன்னதியை காமேஸ்வரி ரூபமாக்கி அன்னையின் 16 துணை சக்திகளும் மந்திரிணி, தண்டினி ஆகிய சக்திகளும் சேர்ந்து 18 யானைகளாக ஸ்ரீ நகரத்தைத் தாங்கும் அமைப்புடைய தலம்.

9. இந்திரஜித் வழிபட்ட நிகும்பலை அருள் புரியும் தலம்.

10. ஆறுமுகர் எட்டு திக்கை பார்க்கும் வகையில் ஆறுமுகங்களுடனும் ஐயப்பனைப் போல குந்தலம் இட்டு பாதத்தை ஒரு நாகம் தாங்க மயில் அலகில் ஒரு நாகத்தைக் கொண்ட வடிவத்தை நாம் தரிசிக்கும் தலம்.

11. ஸ்ரீ ராஜ துர்கை சரப பத்தினியானவள் சுமங்கலி கோலத்தில் உள்ள மகா வரப்பிரசாதி (மற்ற துர்க்கா ரூபங்கள் கனனியா ஸ்வரூபம்.) தர்மர் முதலான பஞ்ச பாண்டவர்கள் வழிபட்ட மூர்த்தி. ஸ்ரீ ராஜதுர்க்கையை குறித்து தர்மர் பிரார்த்தித்த 27 மூலமந்திரம் நடைமுறையில் உள்ளது. பிற்காலத்தில் நாடாண்ட அனைத்து பேரரசர்களாலும் களபலி இடப்பட்டு வழிபாடு செய்யப்பட்ட அம்பிகை களபலி கொற்றவையாக தன் கரங்களில் சூலம் சங்கு ஏந்தி மகிஷனை இடப்பாதத்தால் மிதித்தும், இடக்கரத்தால் கொம்பை பிடித்தும் வலக்கரத்தால் ஒரு சூலம் ஏந்தி ஸம்ஹரிக்கும் நிலையில் மகிஷன் எருமைத் தலையும், மனித உடலும் கொண்டு கீழே விழ்ந்துள்ள நிலை எங்கும் வழிபாட்டில் இல்லாத சிறப்பு அமைப்பாகும். காணும் ஒவ்வொரு வரும் வெற்றியின் காரணியாக முடியில் ஒரு சூலத்துடன் மகிஷாசுர மந்தினியாக தரிசிக்கும் தலம்.

கீழே கையூன்றி பதவிசாக ஈஸ்வரனுக்கு நாயகியாக அமர்ந்து இருக்கிறாள். எதிரே மீண்டும் கோலக்கிளியாக சுந்தர காமாட்சி. அவள் அழகை மீண்டும் மீண்டும் நாடுகிறது மனம்.

அவள் சன்னிதியின் முன்புறமே சூலினி அசுரனை வதைக்கும் கோலத்தில் மூன்று சூலம் தாங்கி நிற்கிறாள். மிக அபூர்வமான தோற்றம். ஆடி மாதம் மூன்றாவது செவ்வாய்க்கிழமை மட்டுமே மஞ்சள் காப்பு சாத்தி இந்த அபூர்வ காட்சியை முழுமையாகப் பார்க்க முடியுமாம். மற்ற நாட்களில் முகம் மட்டுமே தெரியும். வஸ்திரம் சாத்தப்பட்டிருக்கும். ஆனால் கும்பாபிஷேகத்தின் பொருட்டு இத் தெய்வம் நமக்காக முழுத் தோற்றத்தையும் காண்பித்து இருக்கிறாள். அவள் கருணையின் முன் நாம் எம்மாத்திரம். சூலினி அசுரனை சிரச்சேதம் செய்யும் வகையில் வலது கீழ்க் கையில் ஒரு சூலம், மேற் கையில் ஒரு சூலம், சிரசில் ஒரு சூலம் என மூன்று சூலங்களைத் தாங்கிய சூலினி யாக ராஜ துர்க்கையாகக் காட்சி தருகிறாள் இங்கு. காமாட்சியும் துர்க்கையும் ஒரே சன்னிதியில் இருப்பது காணற்கரியது என்கிறார்கள்.

ஆடி மாதம் வெள்ளிக் கிழமைகளில் குத்து விளக் குப் பூஜையும் வளையல் சாத்து வதும் இங்கு மிக விசேஷமாகக் கொண்டாடப்படுகிறதாம்.

வேறு எந்தக் கோவிலிலும் இல்லாத வகையில் இங்கு அம்பிகை உயர்ந்து நிற்கிறாள். இது அன்னையின், பெண்மையின் சிறப்பைக் காட்டுகிறது என்கிறார்கள் இங்கு இருப்பவர்கள் திரும்பத் திரும்ப. எல்லா தத்துவங்களிலும் உயர்ந்தது தாய்மை தத்துவம். அம்மா என்றவுடன் எப்போர்ப்பட்டவர்களாக

மெடிமிக்ஸ்
சுந்தரி கேப்சூல்
அறிமுகம்

ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்விலும் குழந்தையின் பிரசவம், மறக்க முடியாத ஒரு ஆனந்தத்தை, திருப்தியை ஏன் தாய்மைப் பேறு பெற்ற ஒரு பெருமிதத்தை அளிப்பது உண்மை. ஆனால் அந்த ஆனந்தத்தில், பிறந்த குழந்தையின் பராமரிப்பில் நம்மில் பலர் தனது சுய தேகநலத்தையும் எழிலையும் சீராக பராமரிக்க தவறிவிடுவதால் முதல் குழந்தை பிறந்தவுடன் அவர்களின் அழகும், இளமையும் பாதிக்கப்படுவதும் மற்றும், குழந்தைக்கு போதிய தாய்வழி போஷாக்கும் குறைந்து விடுகிறது. இந்த நிலையை மாற்றி, இழந்த இளமையும், அழகையும், மீண்டும் பெறச்செய்தே.

சுந்தரி காப்சூல் - மகப்பேறுக்கு பின்னர் தாய் சேய் நலம் காக்க பரம்பரை பரம்பரையாக புகழ் வாய்ந்த ஆயுர்வேத ரிஷி முனிவர்கள் கடைபிடித்த சக்தி வாய்ந்த மருந்துகள் அடங்கியது. தற்போது மெடிமிக்ஸ் நிறுவனத்திலிருந்து கேப்சூல் வடிவில் அறிமுகமாகியுள்ளது.

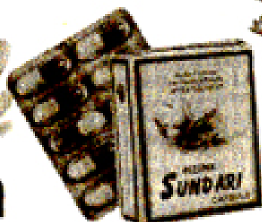
பிரசவத்திற்கு பின்னர்
தேகநலம் காத்திடும்
தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட
ஆயுர்வேத மூலிகை
சத்துக்களுடன்
ஸ்பைருலினாவும்
இணைந்தது

பிரசவத்திற்கு பின்

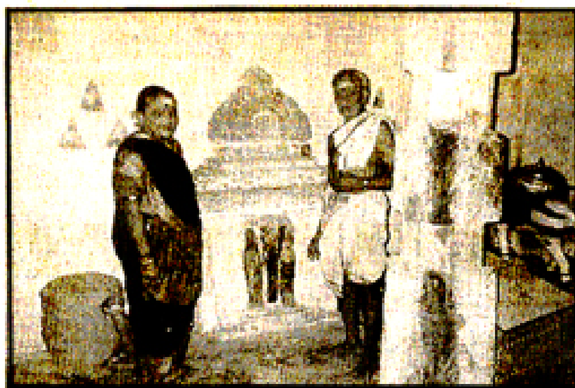
மீட்டிடுவீர்
- ஆரோக்கியம்
- அழகு
- கட்டுடல்



மெடிமிக்ஸ்
சுந்தரி
கேப்சூல்



பிரசவத்திற்கு பின்னர் தாயின் பரிபூரண பராமரிப்பிற்கு



இருந்தாலும் உருகித்தான் ஆக வேண்டும். அதே போலத்தான் அம்மாவும். மகன் எப் பேர்ப்பட்டவனோ தாய்க்கு அவன் அன்பிற் இனிய பிள்ளை தான். எனவே இந்தத் தாய் குழந்தை உறவை விட உயர்ந்தது வேறு எதுவுமே இல்லை. அதனால்தான் ஆயிரம் நாமங்களால் 'அவளை' வாழ்த்தினாலும் லலிதா சகஸ்ர நாமத்திலே முதலில் சொன்னது 'ஸ்ரீ மாதா' என்பதுதான். அன்னையைப் பார்த்தவுடன் உடனே வருவது 'அம்மா'தானே! அப்புறம் தான் அவள் பெரிய பட்டத்தரசி செங்கோலோச்சி ராஜசபையிலே அமர்ந்திருக்கிறாள், அவளுக்கு நான்கு கைகள், உதிக்கின்ற செங்கதிர் உச்சித் திலகம்... இதெல்லாம் அப்புறம். எடுத்தவுடன் அம்மாதான்.

இந்த உயர்வைச் சொல்லித்தான் இந்தத் திருக்கோயிலிலே ஸ்ரீமாதாவாக உயர்ந்து நிற்கிறாள் காமாட்சி அம்பிகை. இவள் அழகுக்கு அழகு சேர்ப்பது போல அப்படி ஒரு அலங்காரமும் செய்யப்படுகிறது. மனமில்லாமல் வெளியே வருகிறோம்.

கணபதி, சுப்பிரமணிய சுவாமி, பைரவர், ஸ்வாமி, அம்பாள் எல்லோருமே யந்த்ர ரூபத்தினுள்தான் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டு இருக்கிறார்கள். அதனால்தான் அவ்வளவு அனுக்கிரஹம். ஒரு வேடிக்கை ஈஸ்வரன் முன் நிற்கும் வீரபாகு கூட பெண் சாயல் கொண்டவராக அழகோடு விளங்குகிறார்.

மேன்மைகள் பல கொண்ட இக் கோவில் எப்போது ஸ்தாபிக்கப்பட்டது என்றே தெரியவில்லை. தகடூரை ஆண்ட அதியமான் நெடுமான் அஞ்சி அவ்வைக்கு நெல்லிக் கனி கொடுத்த சங்க காலத்திலும் இருந்திருக்கிறது. சேரமன்னன் இங்கு வந்து இக் கோயிலைச் செப்பனிட்டு சிவாகமச் செல்வர்களை திருவண்ணாமலையில் இருந்து அழைத்து வந்து பூஜை செய்யச் செய்தானாம். அவர்களுக்கு நிவந்தமாக கிராமங்களும் அளிக்கப்பட்டிருந்தன.

திருவண்ணாமலையோடு பல தொடர்புகள் கொண்டதாக இக் கோயில் விளங்கி வந்திருக்கிறது. சிவநேசச் செல்வர்கள் இங்கு உருகி உருகி பூஜை செய்கிறார்கள். அம்பிகையும் கொவ்வைக் கனி இதழ் சிவக்க சிரித்துக் கொண்டு இருக்கிறாள். அப்புறம் வரும் பக்தர்களுக்கு எல்லாம் வேண்டும் வரத்தை அள்ளிக் கொடுக்கத் தயங்குவாளா என்ன? அனுக்ரஹ மூர்த்தியாக, ஆதரவு தரும் அன்னையாக, துன்பப்படுவோருக்குத் துயர்நீக்கும் தாயாக இங்கு பொலிகிறாள் அன்னை காமாட்சி.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்



தாங்கள் எழுதிய 'சில வார்த்தைகள்' பகுதியில், நம் நாட்டுப் பண்டைய கலைப் பொக்கிஷங்கள் சிதிலமடைவதைப் பற்றி எழுதியிருந்தது முற்றிலும் உண்மை.

சில மாதங்களுக்கு முன் குற்றாலம் சென்றேன். அங்கு நடராஜர் திருநடனமாடும் சித்திர சபையுள்ளது. உட்சுவர்கள் முழுவதும், அழகான ஒப்பற்ற வண்ணச் சித்திரங்கள் உள்ளன. நடராஜரின் நடன ஓவியமும் உள்ளது. சுற்றுலாப் பயணிகள் அவ்வோவியங்களின் மீது கிறுக்கியும் அழுக்குக் கைகளால் தொட்டும் ஓவியங்களை மாசுபடுத்தி மங்கச் செய்து அழியச் செய்கிறார்கள்.

நான் அரசுக்குப் பலமுறை எழுதியும் நடராஜர் ஓவியத்துக்கு மட்டும் தடுப்பு தட்டியமைக்கப்பட்டுள்ளது. மற்ற நூற்றுக்கணக்கான அற்புத கலைப் பொக்கிஷங்களை, கண்ணாடியில்லாத ஒளி ஊடுருவும் பொருளால் ஃப்ரேம்கள் செய்து சுவர்களில் பொருத்தினால் அக் கலைச் செல்வங்களாகிய ஒப்பற்ற ஓவியங்களைப் பாதுகாக்க முடியும். இந்து அறநிலையத் துறையும் மத்திய தொல்பொருள் இலாகாவும் தமிழக அரசும் செய்யுமா?

– க. குமுதா

தொலை பேசி எண்: 04144-38610



அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம்

திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு

1999-2000 ஆம் ஆண்டுக்கான சேர்க்கை அறிவிப்பு - முதுகலை, இளங்கலை மற்றும் பட்டயப் படிப்பு

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் கீழ்க்கண்ட படிப்புகளைத் திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பின் கீழ் வழங்குகிறது.

சேர்க்கைக்கு முறையான கல்வித் தகுதி தேவையில்லை

1. முதுகலை படிப்புகள்: (இரண்டு ஆண்டுகள்)

   எம்.ஏ: வரலாறு*/பொருளாதாரம்*/சமூகவியல்*/ஆங்கிலம்/தமிழ்/பொதுத்துறை ஆட்சியியல்/மக்கள் தொகையியல்*

   எம்.காம்.* கூட்டுறவு மேலாண்மை

2. இளங்கலை படிப்புகள்: (மூன்று ஆண்டுகள்)

   பி.ஏ: வரலாறு*/சமூகவியல்*/உளவியல்/பொருளாதாரம்*/அரசியல் அறிவியல்*/ஆங்கிலம்/-தமிழ்/மக்கள் தொகையியல்*/மற்றும்

   பி.லிட்.(தமிழ்)/பி.காம்.*/பி.எஸ்ஸி.(கணிதம்)/பி.பி.ஏ.

3. பட்டயப் படிப்பு: (ஓராண்டு) சைவ சித்தாந்தம்*

(*இக்குறியிட்டவை அனைத்தும் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் வழி சார்ந்தவை)

தகுதி:

இளங்கலை, பட்டயப் படிப்புகளில் (எண்கள் 2 மற்றும் 3) சேர விரும்புபவர்கள் 01.07.1999 அன்று 18 வயது நிரம்பியவர்களாகவும், முதுகலை படிப்புகளில் (எண் 1) சேர விரும்புபவர்கள் 21 வயது நிரம்பியவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். விண்ணப்பதாரர்கள் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர்தான் அவர்களுடைய படிப்புச் சேர்க்கை நிரந்தரமாக்கப்படும்.

விண்ணப்ப வேண்டுகோள் கடிதத்துடன் Director, D.D.E., Annamalai University என்ற பெயரில் ரூ.50/க்கான வங்கி வரைவினை (Demand Draft) அண்ணாமலைநகர் அல்லது சிதம்பரத்தில் உள்ள எந்த வங்கியிலும் மாற்றக் கூடியதாக எடுத்து தனி அதிகாரி, திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு, தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர் - 608 002 என்ற முகவரிக்கு தன் முகவரி உள்ள உறையுடன் (27 செ.மீ. × 21 செ.மீ.) அனுப்பி விண்ணப்பப் படிவத்தையும் குறிப்பேட்டையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். காசோலைகள், பணவிடைகள் மற்றும் அஞ்சல் ஆணைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது. 01.04.1999க்கு பிறகு எடுக்கப்பட்ட வங்கி வரைவுகளே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். விண்ணப்பிக்க உள்ள படிப்பைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற விரும்பும் விண்ணப்பதாரர்கள் ரூ.50/- ஐ தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்திலும் கீழ்க்கண்ட படிப்பு மையங்கள், மற்றும் தொடர்பு மையங்களிலும் அலுவல் நேரங்களில் நேரடியாகச் செலுத்தி 05.04.1999 முதல் விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அனைத்துச் செவ்வாய்க் கிழமைகளும், இரண்டாவது திங்கட் கிழமைகளும், மற்ற எல்லா பொது விடுமுறைகளும் படிப்பு மையங்களுக்கும் மற்றும் தகவல் தொடர்பு மையங்களுக்கும் விடுமுறை நாட்களாகும்.

விண்ணப்பப் படிவங்கள் 22.06.99 வரை அளிக்கப்படும். நிறைவு செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் வந்து சேரக் கடைசி நாள்: 29.06.1999.

நேரடிச் சேர்க்கை:

நுழைவுத் தேர்வுக்கான நேரடிச் சேர்க்கை தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் மற்றும் அனைத்து படிப்பு மையங்களிலும் 05.04.99 முதல் அனுமதிக்கப்படும். 1996-97, 1997-98, 1998-99-ம் ஆண்டுகளில் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்று, வகுப்பில் சேர முடியாதவர்கள் இவ்வாண்டு நுழைவுத் தேர்வின்றி சேரலாம்.

விண்ணப்பப் படிவம் மற்றும் சேர்க்கை பற்றிய விவரங்கட்கு, மாணவர்கள் நேரடியாக படிப்பு மையங்களையும், நேரடியாக அல்லது தபால் மூலமாக தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்தையும் அணுகும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள். விண்ணப்பப் படிவங்கள் மற்றும் சேர்க்கை, தனிப்பட்ட அமைப்புகள் அல்லது நபர்கள் மூலம் வழங்கப்படுவதில்லை. முறைகேடான விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.

இடம்: அண்ணாமலைநகர்
நாள்: 31.03.1999

டாக்டர். எல்.பி. வெங்கட்ரங்கன்
இயக்குநர்

படிப்பு மையங்கள்: 1. கல்கத்தா: 19, சந்தர் சங்கர் ரோடு, கல்கத்தா - 700 029 (☎ 4667215), 2. கோயம்புத்தூர்: 72, சரோஜினி தெரு, ராம்நகர், கோயம்புத்தூர் - 641 009 (☎ 234406), 3. காரைக்குடி: 7, ஏழாவது தெரு, சுப்பிரமணியபுரம், காரைக்குடி - 630 002 (☎ 23417), 4. சென்னை: i) 19, ருக்குமணி லெக்ஷ்மிபதி சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008 (☎ 8555010); *ii) 27, வடக்கு பூங்கா தெரு, வெங்கடாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053; iii) 138, ஜி.என்.டி ரோடு, (வெற்றி தியேட்டர் எதிரில்) குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044, 5. மதுரை: 176, வடக்கு வெளி வீதி, மதுரை - 625 001 (☎ 628327), 6.*நாகர்கோவில்: 316-எ, கே.பி.சாலை, நாகர்கோவில் - 629 003 (☎ 30561), 7. புது தில்லி: 51.A, இன்ஸ்டிடியூஷனல் ஏரியா, துக்ளகாபாத் (பத்ரா ஆஸ்பத்திரி அருகில்) புதுதில்லி - 110062 (☎ 6987638), 8.சேலம்: 15, டாக்டர் சுப்பராயன் தெரு, (பேலஸ் தியேட்டர் அருகில்) சேலம் - 636 001 (☎ 419660), 9. திருநெல்வேலி: 1-சி, ரோச் பில்டிங், இரண்டாவது மாடி (பாளை பஸ்ஸ்டாண்ட் அருகில்) ஹை கிரவுண்ட் ரோடு, பாளையங்கோட்டை - 627 002 (☎ 572923), 10. திருச்சி: 32-பி, 7வது குறுக்கு சாலை, தில்லைநகர், திருச்சி- 620 018, (☎ 760950), 11. வேலூர்: 4, தியாகராஜபுரம்,(லெட்சுமி திரை அரங்கு அருகில்), வேலூர் - 623 001 (☎ 227647). (* இக்குறியிட்டவை தொடர்பு மையங்கள்)




ப்பைன்ஸ் அதிபரிடமிருந்து 'மாகசேசே' விருது

கி.பி. 2000-த்துக்கும் வழிகாட்டும் வாழும் பெண்மணிகள் – 5

அச்சமென்பதை அறியாத

சமீபத்தில் ஒரு செய்தி – டில்லியின் திஹார் சிறைச்சாலையில் இரண்டு கைதிகள் படித்துப் பட்டம் பெற்றதாகவும் இவர்களைத் தொடர்ந்து பல கைதிகள் பட்டப் படிப்பிற்காக விண்ணப்பம் செய்திருப்பதாகவும் செய்தி. இதில் என்ன பெரிய விந்தை இருக்கிறது?

ஒருகாலத்தில் திஹார் ஜெயிலில் வேலை பார்க்கும் காவல் துறையைச் சேர்ந்தவர்களே அங்குள்ள கைதிகளைப் பார்த்து நடுநடுங்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். பயங்கரமான கொலை, கொள்ளைக்காரர்கள் திஹார் சிறைச்சாலையை ஒரு நரகமாகவே மாற்றியிருந்தார்கள். அங்கிருந்துதான் இப்போது இப்படி ஒரு செய்தி.

"பூமியின் மீது ஒரு நரகம் இருக்குமானால் அது இதுதான்" என்ற கெட்ட பெயரெடுத்திருந்தது திஹார் ஜெயில். இந்த படுபயங்கரமான சிறைச்சாலைக்கு மாற்றல் செய்யப்பட்டார் சிறிய ஆக்ருதியுள்ள ஒரு பெண் போலீஸ் அதிகாரி. அவருடைய நேர்மைக்கும் கடமையுணர்ச்சிக்கும் எந்தவிதமான விளைவைப் பற்றியும் கவலைப் படாமல் துணிச்சலாக எடுக்கும் முடிவுகளுக்கும் கிடைத்த தண்டனை இது!

அப்பெண் போலீஸ் அதிகாரிக்கு இதெல்லாம் வெகு சகஜம். தனக்கு எதிராக எந்தச் சூழல் உருவானாலும் அதை தனக்குச் சாதகமாக மாற்றிக் கொள்ளக்கூடிய திறமை பெற்றவர் இதற்கெல்லாம் அஞ்சுவாரா என்ன?

குறுகிய காலகட்டத்திற்குள் திஹார் சிறைச்சாலையை உலகமே வியக்கும் வகையில் மாற்றிக் காட்டினார் அவர். அவரது செயலை நம் நாட்டு அரசாங்கம் அவரைப் பாராட்டியதோ இல்லையோ உலகமே அவரைப் போற்றியது.

பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டு மணிலா நகரத்தில் வழங்கப்பட்டு வரும் விருதான 'ராமோன் மாகசேசே'

சமாதானப் பரிசு ஆசியாவிலேயே மிகவும் பெரிய விருது. அது இந்தப் போலீஸ் அதிகாரிக்கு வழங்கப்பட்டது. உலக அளவில் ஒரு சமாதானப் பரிசு பெறும் முதல் காவல் அதிகாரி இவர்...

இவர்தான் கிரண்பேடி.

காவல் துறையில் நியாயத்தையும் நேர்மையையும் துணிச்சலுடன் கடைப்பிடித்து அதனால் பலரது கோபத்திற்கும் ஆளாகி அதன் பயனாக அடிக்கடி மாற்றம் செய்யப்பட்டவர். 'இன்னல் தாங்காமல் திருந்தி விடுவார்' என்று எதிர்பார்த்த பெரிய தலைகளுக்கு ஏமாற்றமளிக்கும் விதமாக ஒரு பந்தைப் போல் மீண்டும் மீண்டும் உயரே எழும்பிக் கொண்டிருப்பவர் கிரண்பேடி.

கிரண் திஹார் சிறைச்சாலையில் இன்ஸ்பெக்டர் ஜெனரலாக நியமிக்கப்பட்டு பல அற்புதங்கள் செய்ததைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்ட அன்னை தெரசா அவரைச் சந்திக்க விரும்புவதாக அறிவித்து ஆசிரமத்திற்கு வரவழைத்தார். அப்போது அன்னை அவரைக் கட்டித் தழுவியது கிரணின் மனிதநேயத்தை அன்னை அங்கீகரித்ததற்கு அடையாளம்.

அதிகாரி



காவல் துறையில் எந்தப் பதவியை ஏற்றிருந்தாலும் சலசலப்பு ஏற்படுத்தி தனக் கென்று ஒரு முத்திரையை பதித்து விடுவார் கிரண். இந்திய காவல் துறையின் முதல் பெண் அதிகாரி என்னும் அந்தஸ்தில் கிரண் கூறுகிறார், "உடல்வலு நிறைந்த, சுதந்திர சிந்தனையுள்ள நம் நாட்டுப் பெண்கள் கட்டாயம் காவல் துறைக்குப் பணிக்கு வர வேண்டும்."

கிரணுக்கு வாழ்க்கையில் எதிர்த்துப் போராடும் துணிச்சலை ஏற்படுத்திய விஷயங்கள் மூன்று. ஒன்று தந்தை வழி வம்ச அமைப்பு. ஆணாதிக்கம் நிறைந்த பட்டாள் வம்சத்தில் பிறந்தவர் கிரண்.

இரண்டாவது வித்தியாசமாக சிந்தித்த அவரது பெற்றோர்.

மூன்றாவது டென்னிஸ் விளையாட்டு. கிரண் 1949-ல் ஜூன் 9-ம் தேதி பஞ்சாப் மாநிலத்தில் இருக்கும் அம்ரித்ஸாரில் பர்காஷ் லாலுக்கும் பிரேமலதாவுக்கும் இரண்டாவது மகளாகப் பிறந்தார். கிரணின் தந்தை பர்காஷ் லால் முற்போக்கான சிந்தனைகள் கொண்டவர். தீவிரமான டென்னிஸ் ஆட்டக்காரரும் கூட.

கிரணின் தாய் 'ஜனக்' என்னும் பெயரை பிரேமலதா என்று மாற்றிக் கொண்டவர். இந்தியில் பல் தேர்வுகளில் வெற்றி பெற்று பட்டம் பெற்றவர். இருவருமே ஆணாதிக்கம் நிறைந்த குடும்பத்திலிருந்து வந்தாலும் முற்போக்கான சிந்தனைகள் கொண்டவர்களாக இருந்தார்கள். இவர்களுக்கு நான்கு பெண் குழந்தைகள் பிறந்தனர். தம்முடைய முற்போக்கான கனவுகளையெல்லாம் தங்கள் பெண் குழந்தைகள் நிறைவேற்றி வைப்பார்கள் என்று நம்பிய கிரணின் பெற்றோர் அவர்களுக்குத் தாங்களே முன்னுதாரணமாகத் திகழ்ந்தார்கள்.

தந்தையின் விளையாட்டுத் திறமையும் தாயின் கல்வியார்வமும் கிரணிடம் குடிகொண்டிருந்தது.

வாழ்க்கையுடன் கிரணுடைய போராட்டம் சிறு வயதிலிருந்தே தொடங்கி விட்டது. சர்வாதிகாரியாக இருந்த கிர



னுடைய தாத்தா முனிலால் பெண் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பிப் படிக்க வைத்து வித்தியாசமாக இருந்த கிரணின் தந்தை பர்காஷ் லாவின் குடும்பத்தை வசதியாக இருந்த தன்னுடைய குடும்பத்திலிருந்து ஒதுக்கி விட்டார்.

மேலும் இந்திய – பாகிஸ்தான் போரின் விளைவாக பர்காஷ் நடத்திய தொழிற்சாலையை மூடும்படி நேர்ந்தது. இந்த கஷ்டமான பொருளாதாரச் சூழலில்தான் வாழ்க்கைப் பாடத்தைக் கற்றார் கிரண்.

கிரணும் அவருடைய அக்கா சசியும் படித்த பள்ளி வீட்டிலிருந்து 16 கி.மீ. தூரத்திலிருந்தது. இருவரும் சீக்கிரமாக எழுந்து காலை சிற்றுண்டியை முடித்து விட்டு 5 கி.மீ. தொலைவிலிருந்த பஸ் ஸ்டாண்டிற்கு ஓட்டமும் நடையுமாக விரைய வேண்டும். சில சமயம் டோங்காவில் சவாரி செய்த வசதியான தோழிகளுடன் பள்ளிக்குச் சென்று பஸ் கட்டணத்தை மிச்சம் பிடிப்பார்கள் குழந்தைகள்.



• தாய் தந்தையருடன்

பள்ளிக் காலத்தில் கிரணுக்கு தர்மசங்கடமான சூழ்நிலைகள் நிறைய ஏற்பட்டதுண்டு. சம்பளம் கட்ட காலதாமதமாகி விடும். அந்த மாதிரியான நெருக்கடிகள் கிரணை மிகவும் பாதித்தது. தனது பெற்றோர் குடும்பத்திற்காக செலவழித்த ஒவ்வொரு நாணயமும் வீணாகாமல் முழு பயனையும் பெற வேண்டுமென்ற வைராக்கியம் அந்தப் பிஞ்சு மனத்தில் ஏற்பட்டது.

சிறு வயதில் பள்ளிக்கூடத்தில் எல்லா விதமான செயல்பாடுகளிலும் அவர் உற்சாகத்துடன் பங்கேற்பார். பள்ளியில் ஒரு வினாடி நேரத்தைக் கூட அவர் வீணடித்ததில்லை. கல்லூரி நாட்களிலும் கிரணுக்கு ஓரே அவசரம்தான். எப்போதும் எங்காவது ஓடிக் கொண்டேயிருப்பார். வகுப்பு, டென்னிஸ் கோர்ட், நூலகம் என்று வாழ்க்கையே ஓட்டமாக இருக்கும். தோழிகளுடன் அவர் கழித்த நேரம் மிகவும் குறைவு.

கிரணின் நெஞ்சுரம் அதிகமாகவும் அவரை செம்மைப்படுத்தவும் உதவியது டென்னிஸ் விளையாட்டு. கல்லூரிப் பருவத்தில் கிரண் தீவிர டென்னிஸ் ஆட்டக்காரி. அவரும் அவரது தங்கை ரீட்டாவும் பல்கலைக் கழகங்களுக்கானப் போட்டிகள் பலவற்றில் கலந்து கொண்டு பரிசுகள் பெற்றார்கள்.

டென்னிஸ் விளையாட்டிற்காகத் தன்னுடைய கூந்தலைத் தியாகம் செய்தார் கிரண். டென்னிஸ் விளையாட்டிற்கு இடைஞ்சலாக இருந்த தன்னுடைய கூந்தலை ஒட்ட வெட்டிக் கொண்டு 'பாய் கட்' வைத்துக் கொண்ட கிரண் இன்றுவரைக்கும் அதே 'ஸ்டைல்'தான் பின்பற்றுகிறார்.

டென்னிஸ் ஆட்டங்களுக்காக நாடு முழுவதும் சுற்றி வந்தார் கிரண். பஞ்சாப் மாநிலத்தின் சிறந்த டென்னிஸ் ஆட்டக்காரியாகவும் பிறகு தேசிய, ஆசிய அளவில் வீராங்கனையாகவும் திகழ்ந்த கிரணிற்கு டென்னிஸ் நிறைய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொடுத்தது. போராடி வெற்றி பெறுவது, ஆழ்ந்த கவனம், நியாயமான ஆட்டம், தளர்வடையாமை, தாக்குப்பிடித்தல், விடா முயற்சி, நெருக்கடிகள் ஏற்படும் போது சஞ்சலமில்லாமல் சட்டென்று முடிவெடுப்பது போன்ற பண்புகளை டென்னிஸ் வளர்த்தது.

ஒரு பெண் என்ற காரணத்தால் விளையாட்டுத் துறையிலோ போலீஸ் துறையிலோ ஏற்பட்ட புறக்கணிப்புகளை கிரண் எப்போதுமே எதிர்ப்பார்.

டென்னிஸ் ஆட்டம்தான் கிரணுக்குத் தகுந்த வாழ்க்கைத் துணையையும் தேடித் தந்தது. டென்னிஸ் கோர்ட் ஒன்றில்தான் கிரண் பிரிஜ்பேடியை முதன் முதலில் சந்தித்தார். அவர்களிடையே காதல் மலர்ந்து

அச்சம் தவிர.

திருமணத்தில் முடிந்தது.

திருமணம் மிகவும் எளிமையான முறையில் நடந்தது. திருமணம் முடிந்த அடுத்த நாள் சர்வ சாதாரணமாக தனது தாய் வீட்டிற்குச் சென்று தங்கையைப் பள்ளியில் கொண்டு போய் விட்டு விட்டு தன் அலுவல்களைக் கவனிக்கத் தொடங்கினார் கிரண்.

கிரண் கூறுகிறார், "பெண்களும் குடும்பத்திற்காக வேலை செய்யும் போது ஏன் வீட்டு வேலைகளையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்ய வேண்டும்? ஒரு பெண் நினைத்தால் வீட்டில் உள்ளவர்களை அவரவர் காரியங்களைத் தாங்களே பார்த்துக் கொள்ளப் பழக்க முடியும். திருமணத்திற்கு முன்பே கணவருடன் கலந்து பேசி நம் எண்ணங்களைத் திட்டவட்டமாக கூறிவிட்டால் பிறகு எந்தப் பிரச்னையும் வராது."

சண்டிகாரில் உள்ள பஞ்சாப் பல்கலைக் கழகத்தில் அரசியல் விஞ்ஞானத்தில் எம்.ஏ. பட்டம் பெற்ற கிரண் இரண்டு ஆண்டு காலம் ஒரு கல்லூரியில் ஆசிரியையாக இருந்த பின் 1977-ல் ஐ.பி.எஸ். காவல் துறைக்கான தேர்வில் வெற்றி பெற்றார். இந்தியாவின் முதல் காவல் துறை பெண்மணி என்ற சிறப்பைப் பெற்றார்.

"காத்திருந்து, கேட்டு நின்று யாரும் எதையும் பெற வேண்டியதில்லை. எதுவுமே நமக்காக தங்கத் தாம்பாளத்தில் வழங்கப் படுவதில்லை. ஆண்களை விட பல மடங்கு பெண்களாகிய நாம் போராட வேண்டியிருக்கிறது" என்று கூறுகிறார் கிரண்.

காவல் துறை பெண்களுக்கு சரிபட்டு வராது என்று நேர்முகத் தேர்வின் போது அறிவுரை வழங்கியவர்களை மறுத்து பிடிவாதமாக ஐ.பி.எஸ்ஸில் சேர்ந்தவர் கிரண். காவல் துறை அலுவல்களில் மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் மூழ்கி விட்ட கிரணுக்கு அவரது கணவர் ஊக்கம் கொடுத்தார். பல சமயங்களில் இருவரும் பிரிந்திருக்க நேர்ந்தாலும் பாசமும் நேசமும் இருவரையும் கட்டிப் போட்டது.

ஆண் பெண் என்ற பாகுபாடற்ற ஒருவராகவே இருக்க விரும்பும் அவர் தாம் ஒரு பெண் என்பதால் காவல் துறையில் எந்த விதமான சலுகையையும் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. இரவு வேளைகளில் அடிக்கடி ரெய்ட் செய்வதும் ஆபத்தான இடங்களில் பதவிகளை ஏற்றுக் கொள்வதும் – எதையுமே துணிச்சலுடன் ஏற்றுக் கொண்டார்.

கிரணின் பணியில் கிரிமினல்களான தொழில் அதிபர்களுக்கும் ஊழல் அரசியல் வாதிகளுக்கும் இடையில் அகப்பட்டுக் கொண்டு பாடுபட்டிருக்கிறார்.

மதக்கலவரத்தைத் தடுக்கும் சமுதாய நோக்கத்துடன் பி.ஜே.பி.' கட்சியின் ஊர்வலத்தை தடுத்து அவர்களது எரிச்சலுக்குக் காரணமானார் கிரண். அவரை பதவியை விட்டு விலக்க வேண்டும் என்று தர்ணா செய்யுமளவிற்கு விவகாரம் போய் விட்டது.

ஒரு வழக்கறிஞரை வேறு வழியேதும் இல்லாததால் பொதுப் பேருந்தில் கைவிலங்கிட்டு அழைத்துச் சென்ற சப்-இன்ஸ்பெக்டருக்கு பரிந்து பேசிய கிரண் வழக்கறிஞர்களின் பணி முடக்கத்திற்குக் காரணமானார். வழக்கறிஞர்களின் வேலை நிறுத்தம் நாடு முழுவதும் விரிவடைந்தது!

1981-ல் கிரண் டில்லியின் போக்குவரத்துத் துணை கமிஷனராக நியமிக்கப்பட்டார். 1982-ல் டில்லியில் நடைபெற்ற ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது போக்குவரத்தை அவர் சமாளித்தவிதம் காவல் துறையினருக்குப் பெருமை தேடித் தந்தது.

தவறான இடங்களில் வாகனங்களை நிறுத்தி வைத்தவர்களை தயவுதாட்சண்யம் இல்லாமல் நடத்தினார் கிரண். அதற்காக அவர் உபயோகப்படுத்திய கிரேன்கள் அவருக்கு 'க்ரேன்பேடி' என்ற செல்லப் பெயரைச் சம்பாதித்துக் கொடுத்தது.

ஆனால் பிரதமர் இந்திரா காந்தியின் கார் தவறான இடத்தில் நிறுத்தப்பட்டதால் கிரணின் 'க்ரேன்' தள்ளிச் சென்ற விவகாரம் நாடெங்கிலும் சலசலப்பு ஏற்படுத்தியது.

கிரணின் இந்த கடமையுணர்ச்சி பலமுறை தண்டிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதில்



இந்த காரடையான் நோன்பிற்கு பக்கத்து வீட்டு அம்மாள் வெல்ல அடையின் நடு நடுவே சிறிய பலாப்பழத் துண்டுகளை நறுக்கிக் கலந்து வேகவிட்டு அனுப்பியிருந்தார். ருசியும் மணமும் (காராமணியை விட) போட்டிப் போட்டுக் கொண்டு மறுநாளும் டிபனுக்கென செய்ய வைத்தது என்னை.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்



டில்லியிலிருந்து கோவாவிற்குத் தரப்பட்ட மாறுதல் சகிக்க முடியாத வேதனை தரும் அனுபவமாக அவருக்கு அமைந்தது. ஆசிய விளையாட்டுக்களின் போது போக்குவரத்தைத் திறம்பட நிர்வகித்தாரே ஆனாலும் பல பிரமுகர்களின் கோபத்திற்கு ஆளான கிரண் விளையாட்டு முடிந்தவுடன் கோவாவிற்கு மாற்றப்பட்டார்.

ஆனால் கிரணுக்கு டில்லியில் பணியாற்றும் காலாவதி முடிந்திருக்கவில்லை. இன்னும் ஒன்பது மாதங்கள் பாக்கியிருந்தன. "இடமாற்றம் என்பது தொழிலின் ஒரு முக்கியமான நிர்பந்தம். அதை ஏற்றுக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும்" என்று கூறும் கிரண் அப்போது நெருக்கடியில் இருந்தார். கிரணின் மகள் சுக்ருதி சிறுநீரக அழற்சியால் வேதனைப் பட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

சிகிச்சை நடந்து கொண்டிருந்த நேரத்தில் தாயான அவர் தன் மகளருகே இருக்க விரும்பினார். கணவரும் அம்ரித்ஸாரில் தொழில் செய்து கொண்டிருந்தார். இந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையை விளக்கி தன்னுடைய மகளுக்கு சிறிது உடல்நிலை தேறும் வரை மாறுதலை ஒத்தி வைக்கும்படி அவர் கேட்டுக் கொண்டதற்குப் பலன் கிடைக்கவில்லை. முரட்டுத்தனமாகச் சட்டத்தைக் கடைப்பிடித்ததாலும் பிடிவாதமாக நேர்மையுடன் நடந்து கொண்டதாலும் அவருக்குக் கிடைத்த பரிசு மனவேதனைதான்!

கிரண் எப்போதும் சர்ச்சைகளில் மாட்டிக் கொண்டதால் பத்திரிகையாளர்களின் 'டார்லிங்' ஆனார். டி.வி.யிலும் பத்திரிகையிலும் அவரது பெயர் எப்போதும் அடிபட்டது. இதையும் மேல்மட்டத்தில் உள்ளவர்கள் அவர் மீடியா மோகம் பிடித்து அலைவதாகக் கருதினார்கள்!

கோவாவிலும் போக்குவரத்துப் பொறுப்பை ஏற்று சிறப்பாகப் பணியாற்றினார் கிரண். ஒருமுறை டில்லியில் உடல் நிலை மிகவும் மோசமாகியிருந்த மகளைப் பார்க்க ராணுவ விமானத்தில் டில்லிக்கு அவசரமாகப் புறப்பட்டு வந்த கிரணிற்கு சொல்லாமல் கொள்ளாமல் வேலையிலிருந்து ஓடிப்போய் விட்டதாகக் குற்றம்சாட்டு வந்து சேர்ந்தது!

தன் பணி காலத்தில் போதைத் தடுப்பு சம்பந்தமாக கிரண் ஆற்றிய பணிகள் இந்திய அளவிலும் சர்வதேச அளவிலும் அறியப்பட்டன. அதன் பிறகு இந்தியாவின் வடகிழக்கு எல்லையில் உள்ள மிசோரத்திற்கு பணி மாற்றம் கிடைத்தது. இங்கே வேலையின் நெரிசல் அதிகம் இல்லாததால் டாக்டர் பட்டத்திற்காக உழைத்து 1993-ல் டாக்டர் பட்டம் பெற்றார் கிரண்.

கிரணுடைய மகளுக்கு டில்லி மருத்துவக் கல்லூரியில் தகுதி அடிப்படையில் போராடி இடம் வாங்கிய கிரண்பேடியை இது விஷயமாக படுத்தியெடுத்து விட்டார்கள். விவகாரம் சுப்ரீம் கோர்ட் வரையில் போனது.

"என் மகளுடைய பாதுகாப்பிற்காக, அவளுடைய வருங்கால வாழ்விற்காக நான் எதையும் செய்வேன். ஒரு தாய் என்ற முறையில், அவள் உழைப்பின் பயனை நான் எப்படி பறிக்க முடியும்? இது அவளுடைய கல்வி, பணி, வாழ்க்கை..." என்கிறார் கிரண் குரலில் தாய்மை பொங்க.

கிரணின் மனிதநேயம் முழுமையாக வெளிப்பட்டது திஹார் ஜெயிலில்தான். கடமையாற்றிய வார்டர்களை கௌரவித்து, ஊக்குவித்து சிறைச்சாலையில் பல மாற்றங்களைக் கொண்டு வந்தார் கிரண். யோகா வகுப்பு, தியானம், பிரார்த்தனைக் கூட்டங்கள், விளையாட்டுப் போட்டிகள் எல்லாம் நடந்தன. உணவில் ஓரளவிற்கு மாற்றம் கொண்டு வரப்பட்டது. கைதிகளுக்குத் தாய்மொழிகளில் படிக்கப் புத்தகங்கள் கொடுக்கப்பட்டன. ஓய்வு நேரத்தில் சங்கீதப் பயிற்சி செய்தார்கள்.

சிலருக்கு மட்டும் கொடுக்கப்பட்ட சலுகைகள் நிறுத்தப்பட்டன. பெண்களின் நிலை சீர்திருத்தப்பட்டது. 1993 மே முதல் தேதி திஹார் சிறைச்சாலையின் இன்ஸ்பெக்டர் ஜெனரலாக கிரண் பதவியேற்றார். அதே ஆண்டில் விபாசனா சாதனா ஸன்ஸ்தான் என்ற அமைப்பு சிறையில் ஒரு தியான மையத்தை ஆரம்பித்தது. தியானம் கைதிகளிடம் அற்புதமான மாற்றங்களைக்



கொத்துமல்லித் துவையல் அரைக்கும் பொழுது புளிக்குப் பதிலாக தக்காளியை வதக்கி அரைத்தால் சுவையுடன் இருப்பதுடன் உடலுக்கும் நல்லது. தக்காளி மலிவாச்சே இப்போ!

— உஷா கோதண்டராமன்.

கோடெக்ஸ் அந்தரங்க உண்மைகள்!!

எட்டு வருடங்களுக்குமுன் எனக்கு டெலிவரி ஆனதிலிருந்து, வெள்ளை கசிவு உண்டாகிறது. எல்லா மருந்துவம் சாப்பிட்டு பார்துட்டேன். குணமே தெரியல்ல. இந்த பிரச்னைக்கு ஏதாவது தீர்வு கூற முடியுமா?

- திருமதி. ராதா எம். (மும்பை)

8 வருடங்களாக வெள்ளை படுகிறது மற்றும் மருந்தினாலும் பலன் இல்லையெனில், உங்களுக்கு இன்ஃபெக்ஷன் இருக்கலாம், அல்லது ஏதாவது பெரிய பிரச்னையாக கூட இருக்கலாம். இது உங்கள் டெலிவரி சம்பந்தப்பட்டதாக இல்லாமல் கூட இருக்கலாம். இது போன்ற நாள்பட்ட பிரச்னைக்கு ஒரு மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகி தீர்வு காணுங்கள்.

ஒவ்வொரு மாதமும் என் மாதவிடாய் 7 - 10 நாட்கள் தாமதமாகிறது. சில சமயம் 15 நாட்கள் கூட தாமதமாகிறது. இதனால் பின்னால் ஏதாவது குழப்பம் ஏற்படுமா என மிக கவலையாக உள்ளது. உங்கள் அறிவுரை தேவை.

- சங்கீதா (ஸ்ரீபெரும்புதூர்)

மாதவிடாய் தாமதமாக வருவது என்பது ஒரு சாதாரண பிரச்னைதான். உண்டாயிருக்கும் ஆரம்ப சமயம், ஹார்மோன்கள் சேற்று இருப்பது, அழுத்தம், பிரயாணம், நீங்கள் சாப்பிடும் சில மருந்துகள், கரப்பிகள் சம்பந்த பிரச்னைகள் போன்ற பல காரணங்களால் மாதவிடாய் தாமதப்படலாம். வயது, மருத்துவ பிரச்னைகள் சம்பந்த அறிகுறிகள் போன்றவை இருந்தால் குறிப்பிட்டு பரிட்சித்து பார்க்கலாம். உடலளவு மருத்துவ பரிட்சை தேவை, ஆகவே ஒரு மகப்பேறு மருத்துவரை பார்ப்பது நல்லது.

என் மாதவிடாயின் போது, நான் துணி நாப்கின்களையே உபயோகிக்கிறேன். ஆனால் எனக்கு அரிப்பு ஏற்படுகிறது. இது ஏன்?

- ராதிகா, பெங்களூர்.

உங்களுக்கு உதிரப்போக்கு அதிகமாக இருந்தால் அல்லது நீங்கள் நாப்கினை அடிக்கடி மாற்றவில்லையெனில் அதிக ஈரம் காரணம் அரிப்பு ஏற்படலாம். மாதவிடாயின் போது இன்ஃபெக்ஷன் உண்டாகும் வாய்ப்பும் அதிகம். ஆகவே நீங்கள் உபயோகிக்கும் நாப்கின் உங்களுக்கு சுகாதார பாதுகாப்பை அளிக்க வேண்டும் என்பதை மனதில் கொள்ளவும். நீங்கள் உங்களை சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைப்பது அவசியம்.

எனக்கு திருமணமாகி 10 வருடங்கள் ஆகின்றன. ஒரு வருடமாக மாதவிடாயின் போது எனக்கு மார்பகத்தில் வலி ஏற்படுகிறது. முன்பு எனக்கு முதுகு மற்றும் கீழ்வயிற்றில் மட்டுமே வலி இருந்தது. இதற்கு நான் டாக்டரை அணுகுவது அவசியமா?

- ரஜினி (மும்பை).

மாதவிடாயின் போதும் பிறகும் ஏற்படும் வலி ''க்ரானிக் மஸ்டிடிஸ்'' அல்லது ''ப்ரீ மென்கரல் டென்ஷன்'' போன்ற காரணங்களால் ஆவது ஆகும். இவ்விரண்டு நிலைகளின் காரணத்தையும் ஆராய கைனகாலஜிஸ்டின் மருத்துப் பரிட்சை உங்களுக்குத் தேவை. உங்கள் முதுகு மற்றும் அடிவயிற்று வலிக்கும் மார்பகத்தில் ஏற்படும் வலிக்கும் சம்பந்தம் இல்லாமலும் இருக்கலாம்.

KOTEX ANTHARANGA UNMAIGAL

Kimberly Clark Lever Ltd.,

P.O. Box No. 862, Deccan Gymkhana Post Office, Pune - 411 004.

Rs. 2.75* per pad

Kotex

சானிடரி நாப்கின்

cares for women's health

சிறந்த சுகாதாரம்,
சிறந்த பாதுகாப்பு.

— ADVT

கொண்டு வந்தது.

திஹார் ஜெயிலில் இருந்த பிரபலமான கைதி சார்லஸ் சோப்ராஜ் கிரணைப் பற்றி கூறியிருக்கிறார். "இந்த அமைப்பில் மாற்றங்கள் கொண்டு வருவது மிகவும் சிரமம். அதற்கு ஏகப்பட்ட தைரியம் வேண்டும். இங்கே அடிப்படையாக மனித மரியாதையும் கண்ணியமும் காப்பாற்றப்பட்டுள்ளது. நிர்வாகத்தின் மீது நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார் கிரண்."

கிரண் திஹார் ஜெயிலை விட்டு வேறு இடத்திற்கு பணிமாற்றம் செய்யப்பட்ட பிறகு 'பழைய குருடி கதவைத் திறடி' என்கிற கதை தான். தன் பழைய அருவருப்பான முகத்தைக் காட்டத் தொடங்கி விட்டது திஹார் சிறைச்சாலை. பிரபல பிஸ்கெட் தொழிலதிபர் ராஜன் பிள்ளை நீதிமன்றப் பாதுகாப்பில் திஹார் ஜெயிலில் வைக்கப்பட்ட போது சந்தேகத்திற்கு இடமாக, திடீரென்று மரணமடைந்தார். அதைப் பற்றி கேள்விப்பட்ட கிரண் மிகவும் வேதனைப்பட்டார்.

கிரணுடைய எல்லா நடவடிக்கைகளிலும் ஒரு நியாய உணர்வு அடிப்படையாக இருக்கிறது. ஏராளமான பெண்கள் உதவி கேட்டு அவர் இல்லத்திற்கு வந்து கணவன்மார்கள் செய்யும் கொடுமையிலிருந்து தங்களைக் காப்பாற்றும்படி கேட்டுக் கொள்வார்கள். அவர் அதில் தலையிடுவார்.

தவறாகக் கைது செய்யப்பட்டவர்களை விடுவித்து உதவினார். அவரது அதிகார எல்லைக்கு வெளியில் நடந்திருந்தாலும் கூட அதில் தலையிட்டு நியாயம் கிடைக்க வழி செய்தார்.



பெண்களைப் பற்றி கிரண் கூறுகிறார் :-

"இந்திய சமுதாயத்தில் ஒரு பெண் ஊனமுற்றவள் போலவே வாழ்க்கையைத் தொடங்குகிறாள். சுதந்திரமாகவும் சுயமாகவும் முடிவெடுத்து மன ஆற்றலுடன் இதை அவள் வெல்ல வேண்டும். அப்போதுதான் ஆண்கள் அவளை அங்கீகரித்து மதிப்பும் மரியாதையும் தருவார்கள். இது ஆணாதிக்க உலகம் என்பது தான் நிஜம். நிறைய பெண்கள் முன்வந்தால் நிலைமை மாறிவிடும்'' என்று கூறுகிறார் கிரண்.

கிரண் டில்லியில் 'நவஜோதி' என்ற அமைப்பை பத்து ஆண்டு காலத்திற்கு மேல் நடத்தி வருகிறார். பதிவுசெய்யப்பட்ட இந்த அமைப்பு போதை மருந்து தடுப்பு சிகிச்சை, துவக்கப் பள்ளி மற்றும் குறுகிய கால தொழிற் பயிற்சி மையத்தை நடத்தி வருகிறது. மகளிர் எழுத்தறிவு மற்றும் தொழில் மையமும் நடத்தி வருகிற நவஜோதியின் பொதுச் செயலாள ராக இருக்கிறார் கிரண்.

"அடுத்த நூற்றாண்டில் பெண்கள் தங்களது வாழ்க்கையைப் பற்றிய முடிவுகளைத் தாங்களே எடுப்ப வர்களாக மாற வேண்டும். தங் களது வாழ்க்கை முறையைத் தாங்களே தீர்மானிக்க வேண்டும். குழந்தை பெறும் பொறுப்பை பற்றி சுயமாக சிந்தித்து முடிவெடுக்க வேண்டும்.

எப்போது சுயமாக தன் காலில் நின்று

என் பெண்ணின் தலைமுடி மிகவும் வறட்சியுடனும், அடர்த்தி இல்லாமலும், சிவந்த நிறத்துடனும் இருந்தது. ஒரு வைத்தியரின் யோசனையின் பேரில் தினமும் ஒரு சிறிய கப்பில், ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயம் போட்டு, ஒரு ஆர்க்கு இளம் கருவேப்பிலையை உருவிப் போட்டு கால் தம்ளர் பால் ஊற்றி, அதில் சிறிது தயிர் ஊற்றி பிறை ஊற்றி வைத்தேன்.

மறுநாள் கெட்டியாக உறைந்த தயிர் கருவேப்பிலை வாசமுடன், வெந்தயத்துடன் நன்கு ஊறியிருக்கும். காலையில் முதல் உணவாக இதைத் தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கொடுத்தேன். மூன்றே மாதங்களில் தலைமுடி நன்றாகக் கறுத்து மினுமினுப்பாக ஆனதுடன் அடர்ந்தும் வளரத் துவங்கி விட்டது. அவள் உடம்பும் பூசினாற்போல ஆனதுடன் தோலும் மென்மையாக ஆகியுள்ளது.



வெய்யில் காலத்திற்கு 'வெந்தயம்' உடம்பிற்குக் குளிர்ச்சி தருவதோடு உடம்பில் சதைப் பிடிப்பும் ஏற்படுத்தும். மூட்டு உராய்வினால் ஏற்படும் உபாதையைத் தடுக்கும். அதில் உள்ள அயச் சத்து உடம்பிற்குத் தேவையான ஒன்று. கருவேப்பிலையில் உள்ள பாஸ்பரஸ் கண்களுக்கு இன்றியமையாதது. இயற்கை தந்த அருமையான மூலிகை களில் கருவேப்பிலை எண்ணிலாப் பயன்களைத் தரவல்லது.

– சத்யா செல்வராஜ்



எவருடைய உதவியும் இல்லாமல் தன்னுடைய குழந்தைக்குக் கல்வியறிவை போதித்து உடல், மன ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்க முடியும் என்று நம்புகிறாளோ அப்போதுதான் அவள் குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவள் வெறும் இயந்திரமாகக் குழந்தைகளைப் பெற்றுத் தள்ளுவதில் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை.

'எங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஒரு ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியைக் கொடுக்கக்கூடிய சூழல் இல்லாவிட்டால் நாங்கள் குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்ள மாட்டோம்' என்று ஒவ்வொரு பெண்ணும் சிந்தித்தால் நம் நாட்டில் அபரிமிதமான ஜனத் தொகை குறையும். இந்த பிரவாகம் குறைந்தால் எல்லோருக்கும் சௌகரியமான வாழ்க்கை முறை அமையும்'' என்று கூறும் கிரண் உத்வேகத்துடன் தொடருகிறார்.

''பாதுகாப்பு உணர்வு இல்லாத பெண் அடுத்த தலைமுறைக்கு என்ன பாதுகாப்பளிக்க முடியும்? அவளுடைய பாதுகாப்பின்மை உணர்ச்சி அடுத்த தலைமுறைக்கு மாற்றப்படுகிறது'' என்று கூறுகிறார் கிரண்.

கிரண் ஆயிரக்கணக்கான சேரிக் குழந்தைகளுக்கும் தெருவில் வாழும் குழந்தைகளுக்கும் 'கலி ஸ்கூல்ஸ்' என்று தெருப் பள்ளிகள் நடத்துகிறார். இல்லாமை, ஏழ்மை, ஆரோக்கியமின்மையில் உழலும் இந்தக் குழந்தைகளின் நிலை கிரணை மிகவும் பாதித்திருக்கிறது.

''நான் தினம் தினம் என் கண் முன்னே ஏழ்மையின் கொடுமையை இந்தக் குழந்தைகளிடம் காண்கிறேன். தெருவில் குப்பைப் பொறுக்கும் 'ரேக் பிக்கர்ஸ்' 'Rag pickers' இதனால் கிடைக்கும் சொற்ப வருமானத்தில் தங்கள் பெற்றோர்களைக் காப்பாற்றுகிறார்கள். தங்கள் சகோதர சகோதரிகளைப் பார்த்துக் கொள்கிறார்கள். சூதாடுகிறார்கள். புகைப்பிடிக்கிறார்கள். பாலியல் ரீதியில் தகாத முறையில் நடத்தப்படுகிறார்கள். டில்லியின் சிவப்புக் கோட்டையின் முன் இந்தப் பரிதாபத்திற்குரிய குழந்தைகளின் அவஸ்தைகளைப் பார்க்கலாம். அப்போது தோன்றுகிறது பெண்கள் ஏன் ஆண்களிடம் 'வேண்டாம், மாட்டேன்' என்று கூற மாட்டேன் என்கிறார்கள்? இதுதான் இந்தியா'' என்று பெருமூச்செறிகிறார் கிரண்.

''அரசியல்வாதிகள் ஒவ்வொரு குடிமகனும் ஒவ்வொரு வோட்டு என்ற கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கிறார்கள். அதனால் ஜனத் தொகையைக் குறைப்பதற்கு அவர்கள் எந்த முயற்சியையும் எடுத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். இராஜ்ய நிர்வாகத் திறமையுள்ள அதிகாரிகள் நாட்டின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்காக வாழ்கிறார்கள். கடந்த தலைமுறை ஏற்படுத்திய பெருக்கத்தை இந்த தலைமுறை தான் சரிக்கட்ட வேண்டும். மனவலிமையுள்ள பெண்கள்தான் நம் நாட்டின் எதிர்காலத்தை இந்த அதிகாரிகளுக்குத் துணை நின்று ஒளிமயமான எதிர்காலமாக மாற்ற முடியும்.

பெண்களின் வாழ்க்கை அழிவதில்லை. ஒவ்வொரு தலைமுறை உருவாகும் போதும் அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் வாழ்கிறார்கள்'' என்று உணர்ச்சிவசப்பட்டுக் கூறுகிறார் கிரண்.

கண்களில் அதீதமான ஒளியும் குரலில் தன்னம்பிக்கையும் பளிச்சிட இந்த சேதியை நாடெங்கிலும் கிரண் பரப்பினால் நம் நாட்டுப் பெண்களின் முன்னேற்றம் நிச்சயம். நம் நாட்டின் எதிர்காலமும் ஒளிமயமாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை!

— ஸ்வாதி

புகைப்படங்கள் : அஜய்கோயல், டேராடூன்

பொன் மொழி :

வயிற்றைப் போன்றதே மனமும்.
அதனுள் நீ எவ்வளவு திணிக்கிறாய்
என்பது முக்கியமல்ல. அது எவ்வளவு
ஜீரணித்துக் கொள்கிறது என்பதே முக்கியம்.

தகவல் : கே. மித்ரா

பொது மக்களே எங்களுக்கு பாதுகாப்பு தாருங்கள்



'ஈவ் டீஸிங்'கை எப்படி 'நிறுத்தலாம்' என்று சாலையில் சென்று கொண்டிருந்த சில இளம் மாணவிகளை 'நிறுத்தி'க் கேட்டபோது –

காஞ்சனா – சி.ஏ. படிக்கும் மாணவி :

"என்னை மாதிரி மாணவிகளின் நிலைமையைப் பார்த்தால் பரிதாபமாகத்தான் யாருக்கும் இருக்கணும். ஆனால் அந்தப் பரிதாபம் பொது மக்கள்கிட்ட இருக்கிறதில்லை. என்னைப் போன்ற மாணவிகள் குறுகிய காலகட்டத்திற்குள் விதவிதமான இடங்களில், அதிகாலையில், இரவு நேரங்களில் கம்ப்யூட்டர் கிளாஸ், கோச்சிங் கிளாஸ் போன்றவற்றிற்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. ஒவ்வொரு தடவையும் துணைக்கு அப்பா, அண்ணா, யாரையாவது அழைத்துப் போவது நடக்காத காரியம். அதனால் என்னைப் போன்றவர்களுக்கு முக்கியப் பாதுகாப்பு பொது மக்கள்தான். 'ஈவ்-டீஸிங்'கிறது ஒரு இழிவான செயல். வாய் வார்த்தைகளாலேயே கேலி செய்து ஒரு பெண்ணை அழவைத்து விடுகிறார்கள். போதாதற்கு இப்போதெல்லாம் கை பிடித்து இழுக்க முயற்சிக்கிறாங்க. பயத்தில் பின்னால் போய் விழுந்தால் சரிகாஷா, துர்கா போன்றவர்களின் கதிதான்.


• காஞ்சனா

பீச், கல்லூரிச்சாலைகள், பொது மக்கள் அதிகம் வரும் இடங்களில்தான் போலீஸ் பாதுகாப்பு தருகிறார்கள். இதற்காக தெருவிற்குத் தெரு போலீஸ் பாதுகாப்பு தரவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது சரியில்லை. ரோடில் நடந்து போய்க் கொண்டிருக்கும்போது, என் தோழியைத் திடீரென்று பத்து பேர் சுற்றி கலாட்டா செய்யத் தொடங்கினர். ஒருவர், இரண்டு பேர் என்றால் பதில் சொல்லலாம். கும்பலாக வரும் போது எங்களால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. பஸ்ஸில் பயணம் செய்யும்போது மேலே இடித்தால், எங்களால் மட்டுமல்ல, கண்டக்டரால் கூட தட்டிக் கேட்க முடியவில்லை. பொது மக்கள் உடனே, "அந்தப் பொண்ணு சரியாகப் போனால், பசங்க ஏன் வம்பு செய்யறாங்க?" அப்படின்னு அவங்களுக்குத்தான் பரிந்து பேசுகிறார்கள். அப்படி செய்வதை விட்டு, பொது மக்கள் கேலி செய்யும் ஆண்களை ஒருவராக இருந்தாலும், கூட்டமாக இருந்தாலும் தட்டிக் கேட்கணும். அப்போதுதான் 'ஈவ் டீஸிங்' குறையும்."

மெர்ஸி விஜயகுமாரி : பி. ஏ. இரண்டாம் ஆண்டு படிக்கும் மாணவி :

"நான் சிறு வயதிலிருந்தே ஆண்களும் பெண்களும் இணைந்து படிக்கும் பள்ளியில் படித்தேன். கல்லூரியும் இப்போது கோ-எஜுகேஷன்தான். அதோடு வீட்டிலும் எனக்குச் சகோதரர்கள் இருக்கின்றனர். அதனால் ஆண்களோடு பேசுவதோ பழகுவதோ தவறு என்ற அபிப்பிராயமே எனக்கில்லை. ஒரு பெண் மிகவும் ஒதுங்கியோ அல்லது தன்னை மிகையாகவோ காட்டிக்கிற போதுதான் ஆண்களுக்கு சீண்டத் தோன்றும். அதுவே நல்ல முறையில் பழகி விட்டால் தப்பான எண்ணம் தோன்றாது. தினமும் பஸ்ஸில் கல்லூரி வரை ஆண்களும் பெண்களும்

• வித்யா





இணைந்துதான் போகி றோம். நாம் பார்க்கக் கண்ணியமாக உடை அணிந்தும், பேச இனிமை யாகவும் நடந்து கொண்டால் 'பிராப்ளம்' வராது.

எந்த அளவு வரை ஆண்களிடம் பழக வேண்டும் என்ற வரைமுறை நமக்குத்தான் தெரியணும். பழக சரியான குணமில்லாத வர்களிடமிருந்து நாகரீகமாக ஒதுங்கிடணும். நல்ல நண்பர்கள் நமக்கு நிச்சயம் உதவி செய் வாங்க.

'ஈவ்-டீஸிங்' செய்வது அநாகரீகமான செயல். இதனால் ஆண்கள் தங்கள் வர்க்கத் தோட தன்மானத்தைத் தானே குறைச்சிக்கிறாங்க. அது தவறு என்பதை எடுத் துச் சொல்லி திருத்தறதும், அவ்வாறு செய்பவர்களை தடுத்து நிறுத்தறதும், ஆண் கள் கையில்தான் இருக் கிறது. ஆண்களுக்குப் பெண் கள் மீது மரியாதை வேண் டாம், நட்புணர்ச்சி வள ரணும். அது ஒன்றுதான் எங்களைக் காப்பாற்றும்."


ஷர்மி விஜயகுமாரி

ஜெசி விஜயகீதா – ஒன்பதாவது வகுப்பு படிக் கும் பள்ளி மாணவி :

"பெண்கள் என்றாலே என்னைப் பொறுத்தவரை பயந்த, கூச்ச சுபாவமுடை யவர்கள்தான். என்னைப் போன்ற பரிதாப மான பயந்த மாணவிகள் பெரும்பான்மை யானவர்கள் இருக்கின்றார்கள். என் வகுப்பி லேயே கூட படிக்கிறார்கள். எங்களுக்கெல் லாம் பள்ளிக்கூடம் வந்து சேரும் வரை பயமாகத்தான் இருக்கு. என்னுடன் படித்த பல மாணவிகளை அவங்க பெற்றோர் பக்கத்தில் இருக்கிற பள்ளிகளுக்கு மாற்றி சேர்த்துட் டாங்க. ஆனால் இதுமாதிரி எல்லாராலும் மாற்றிக் கொள்ள முடியாதே.

காலையில் பள்ளிக்குப் போகும் போது கட்டாயம் 'லேடீஸ் ஸ்பெஷல்' பஸ்ஸைப் பிடித்து விடுவேன். ஆனால் சாயந்திரம் வரும் போது சாதாரண பஸ்ஸில்தான் வர வேண்டி யிருக்கிறது. அப்போது எத்தனையோ பேர் கேலி பண்ணுவாங்க. இடிப்பாங்க. எனக்கு உடனே அழுகை வந்துடும்.

பள்ளிக்குப் போகணும்னு மனதில் நிறைய ஆசைகளும் எதிர்பார்ப்புகளும் இருந்தாலும், சீக்கிரம் வளர்ந்துட மாட்டோமா, பயங்கர மான இந்த வயதைத் தாண்டிட மாட்டோ மான்னு ஆவலா இருக்கு. இப்போது சமீபத் தில் திருமணமான பெண்ணான 'தூர்கா' வையே 'ஈவ் டீஸிங்' செய்திருக்கிற போது பெண்களுக்குப் பருவ வயதல்ல, எந்த வயதி லும் பாதுகாப்பே கிடையாது போலிருக்கிறது.

ஆண்கள் ஒன்றை மனதில் நினைக்கணும்! பெண்கள் சமுதாயத்தில் என்னைப் போன்ற பயந்த சுபாவமுள்ளவர்கள் பலர் இருக்கின்றனர். எங்களைப் பார்த்து பரிதாபப்பட்டு அவங்களே இந்த இழிவான செயல் செய்வதை விட்டு விடணும். அப்படிப் பரிதாபப்படாத ஆண் களுக்கு நீதிமன்றம் மிகக் கடுமையான தண் டனை கொடுக்கணும்."

வித்யா : பி.பி.ஏ. படிக்கும் கல்லூரி மாணவி

"பள்ளி நாட்களிலிருந்தே கோ எஜுகே ஷன் ஸ்டூடண்ட் நான். மாணவர் – மாணவி களுக்கிடையே ஆரோக்கியமான போட்டிகள் இருப்பதைத்தான் பார்த்து இருக்கிறேன். டீஸிங் இருக்கும். ஆனால் விளைவுகள் விபரீதமாக இருக்காது. விளையாட்டளவிலேயே நிற்கும். வளர வளர மெச்சூரிட்டி இருப்பதுதான் நியா யம். ஆனால் பொறுப்புணர்வில்லாத வளர்ச்சி கல்லூரி மாணவிகளை ரொம்ப ரொம்ப பாதிப்புக்கு ஆளாக்கி இருக்கிறது.

பள்ளிக்கூடம் வீட்டிற்கு அருகிலேயே அமையலாம். ஆனால் காலேஜ் தள்ளிச் சென்று தானே படிக்கணும்? பஸ்ஸில் போனால் படா தபாடு நடந்து போனால் கும்பலாக வளைத்துக் கொண்டு ஈவ் டீஸிங்.. இதற் கெல்லாம் பயப்படும் ஒவ் வொரு மாணவியும் வாக னம் வைத்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு வசதி இருக்குமா?

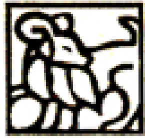
என் காலேஜ் தோழி ஸ்கூட்டரில் கல்லூரிக்கு வரும்போது எதிர்பாராமல் ஸ்கூட்டரிலிருந்து கீழே விழ – மருத்துவமனையில் பரி சோதனைக்கு ஆளாகும் போது வாழ வேண்டிய வய தில் தலையில் அடிபட்டதால் இறந்து விடு வோமோ என நினைத்து அலறத் தொடங் கினாள். இந்த பயம் எதனால்? ஹெட் இன் ஜுரியில் நினைவிழந்து இறந்து போன சரிகா ஷாதான் அந்த நேரத்தில் அவள் நினை வில் நிறைந்திருந்தாள். விபத்தென்றாலே விபரீத விளைவு – முடிவுதான் நெஞ்சில் நிற்கிற பரிதாப நிலை இன்று.


• ஜெசி விஜயகீதா

சட்டம் போட்டோ சிறையிலடைத்தோ திருத்தங்களை கொண்டு வர முடியாது. மாண வர்கள் பொறுப்புணர்ந்து ஈவ் டீஸிங்கை நிறுத்த வேண்டும். மாணவர்கள் என்ற போர் வையில் ஆண்கள் கேலி செய்வதை கட்டுப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

— ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

சுக்கிர பகவான் இரண்டாமிடமாகிய தனஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதும் தனகாரகன் குரு விரையத்தில் ஆட்சி பெறுவதும் சரியான நேரத்தில் எதிர்பாராத உதவியை கிடைக்கச் செய்யும். சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெற தடையாய் இருந்தவை விலகும். தனலாபமும் பதவியில் நல்ல மாற்றமும் உண்டாகும். மாணவ மாணவிகளுக்கு எதிர்கால படிப்பை முடிவு செய்வதில் சங்கடம் உண்டாகும். உயர் கல்வி தேர்ந்தெடுப்பதில் தயக்கம் வேண்டாம். சில மாணவர்கள் படிப்பில் கவனக்குறைவாக இருக்க நேரிடும். ஆயினும் தேர்வு முடிவுகள் சற்றுக் கடினமாக இருந்தாலும் புதிய நுழைவுத் தேர்வுகள் சாதகமாக இருக்கும் என்பதால் பயம் வேண்டாம்.

புதனுடன் கூடிய சூரியன் உச்சத்தில் சஞ்சரிப்பதால் தொழிலில் எதிர்பாராத மாறுதல் உண்டு. புதிய தொழில் ஆரம்பிக்க இருந்த சுணக்கம் தீர்ந்து நன்மை உண்டாகும். சிலருக்கு உத்தியோகத்தில் பதவி உயர்வு உண்டாகி எதிர்பார்த்த இடத்திற்கு மாற்றம் கிடைக்கலாம். எனினும் பத்தில் உள்ள கேது இம்முறை சிறிய மனக்குழப்பத்தை உண்டு செய்வார். கேதுவின் அருள் கிடைக்க விநாயகப் பெருமானை தற்போது பூஜை செய்து வரவும். சிலர் முடிவுகளைத் தள்ளிப் போடலாம். ஆனால் அதிக அளவு தயக்கம் வேண்டாம். சனிக்கிழமைகளில் காக்கைக்கு எள் கலந்த அன்னம் வைத்து வரவும்.

ரிஷப ராசி:



கிருத்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் விரையஸ்தானத்தில் கூடியுள்ள சூரியன், புதன், சனி மூவரும் சில தொல்லைகள் கொடுத்தாலும் ராசிநாதன் சுக்கிரன் ஜன்ம ராசியில் ஆட்சி பெறுவது எல்லா பிரச்னைகளையும் நல்லவிதமாக முடித்துத் தரும். அலுவலகத்தில் பணிபுரிவோருக்குப் பதவி உயர்வால் மகிழ்ச்சி உண்டாகும். சிலர் பதவி உயர்வை மறுக்கக்கூடிய சூழ்நிலை உண்டாகும். வீடு வாங்கும் வாய்ப்பு தேடி வருகின்றது. நீண்ட நாட்களாக தடைபட்டு வந்த சுபநிகழ்ச்சிகள் தடை நீங்கும்.

சினிமா துறையில் முதலீடு செய்வோருக்கு சொந்தப் படம் தயாரிக்க வாய்ப்பு கூடி வரும். தொழிற்சாலைகள் நடத்தி வருபவர்கள் அதை பிளவுபடுத்த வேண்டி வரலாம். சீட்டுப் பணம் கட்டி அதில் சிக்கல் அடைந்தவர்கள் அதிலிருந்து மீளக்கூடிய வாய்ப்பு கிடைக்கும். பூமியில் இருந்து வரும் பொருட்கள் சம்பந்தத் தொழில்புரிவோர் மற்றும் பெட்ரோல் சம்பந்தத் தொழில் செய்வோர்கள் அதிக கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். காவல் துறையில் பணிபுரிவோர்கள் செய்யும் செயல்களை திட்டமிட்டு செய்வது அவசியமாகும். பஞ்சமி அன்று கருடாழ்வாரை துளசியால் பூஜிப்பது நன்மை தரும்.



மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4,-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

ராசிநாதன் புதன் நீச சனியுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதும் விரையஸ்தானத்தில் சுக்கிரன் ஆட்சி பெறுவதும் சாதகமான நிலையில் இருந்து சற்று மாறி பிரச்னை உண்டாகக் காரணமாகின்றது. எனினும் சூரியன் உச்சம் பெற்று சஞ்சாரம் செய்வது அரசாங்க உதவி எதிர்பார்த்து இருப்பவர்களுக்குச் சாதகமான அம்சமாகும். முற்பகுதியில் அரசாங்கத்தின் ஆதரவால் முன்னேற்றம் கிடைக்கும். சுக்கிரன் செலவுகளை அதிகப்படுத்தினாலும் மாத பிற்பகுதியில் சுபவிரையமாக அமையும். கூடியவரை புதிய முயற்சிகளை தவிர்ப்பது நலம். இது உத்தியோகம் பார்ப்பவர்களுக்கும் சொந்தத் தொழில்புரிவோர்களுக்கும் பொதுவானது.

படத் தயாரிப்பாளர்கள் சற்று கவனத்துடன் இருப்பது நல்லது. அரசியல்வாதிகள் புதிய பதவிகளுக்கு முயற்சி செய்ய வேண்டாம். பண்ணை வீடு வைத்திருப்

மே '99

போர் மற்றும் விவசாயத் தொழில் செய்வோர் போன்றவர்களுக்குக் கடன் உபாதைகள் தென்படலாம். புதிய தொழிலுக்காக பூமி, வீடு போன்றவற்றை அடமானம் வைப்பதை தற்போது தவிர்க்கவும்.

மொத்தத்தில் வழக்கமான வேகத்தை குறைத்து நிதானமாகச் சிந்தித்து செயல்பட வேண்டும். இம் மாதம் கோளறுபதிகம் தின மும் படிப்பது நன்மை தரும்.



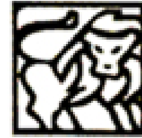
கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

யோக காரகன் செவ்வாய் நான்காமிடமாகிய சுகஸ்தானத் தில் இருப்பதும் தனஸ்தானாதிபதி சூரியன் பார்வையிடுவதும் நன்மை பயக்கக்கூடியது. அரசாங்க அலுவலர்கள் பதவியில் நல்ல மாற் றத்தை எதிர்பார்க்கலாம். காவல் துறை ராணு வம் போன்ற பணியில் உள்ளவர்கள் நல்ல முன்னேற்றம் அடைவார்கள். நிதி நிறுவனங் களில் பணிபுரிவோர், வங்கி அதிகாரிகள் போன்றவர்கள் கூடுதல் கவனத்துடன் பணி யாற்ற வேண்டும். வீட்டில் சுபகாரியங்கள் நடைபெறும்.

இராசியில் குருபார்வையிடுவதுடன், சூரியன் உச்சம் பெறுவதும், தகப்பனார் வழி உறவினர்களால் மேன்மையை உண்டுசெய்யும் இரும்பு வியாபாரம் செய்பவர்களுக்கும் இயந்திர பாகம் உற்பத்தி செய்பவர்களுக்கும் தேவையற்ற விரையங்கள் உண்டாகலாம். செங்கல் மற்றும் சிமெண்ட் வியாபாரிகளுக்கு அதிக லாபமும், எதிர்பார்த்த பண வரவும் உண்டாகும். 7-ஆம் இடத்தில் உள்ள கேது மனைவிக்குச் சிறிது உடல் ஆரோக்யத்தில் குறையை உண்டு செய்தாலும் களத்திரகார கன் குரு ஆட்சி பெறுவது கெடுதியை குறைக்கும்.

நல்ல தசாபுத்தி நடைபெறுபவர்களுக்கு தொல்லைகள் குறையக்கூடும். விநாயகர் அகவல் படிப்பதும் சதுர்த்தி விரதமும் மேன்மை தரும். கால் ஊனமுற்றவர்களுக்கும், ஏழைகளுக்கும் எள் கலந்த அன்னம் தானம் அளிப்பது சனி பகவான் அருளைப் பெற்றுத் தரும். ஆன்மீக மார்க்கத்தில் ஈடுபாடு உள்ள வர்கள் தற்போது தொடர்ந்து உங்கள் மார்க் கத்தில் செல்லுங்கள் வெற்றி நிச்சயம்.



சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரிய பக வான் உச்சம் பெற்று பாக் கியஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது நன்மை யைத் தரும் என்றாலும் சனியுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதால் வீண் அலைச்சல் அதிகமாகக் காணப்படும். உங்கள் முன்னேற் றத்திற்கு உழைப்பு அவசியமே. ஆனாலும் தன லாபத்துடன் உடல்நலனையும் சற்று கவனிப்பது நன்மை தரும். இதுவரை வசூலா காத பணம் சற்று வசூலாகக்கூடும். வங்கிக் கடன் எதிர்பார்த்தவர்களுக்குக் கடன் கிடைக்கும். நிதி நிறுவனங்களும் கைகொடுக் கும். ஆனாலும் தேவையற்ற விரையத்தைக் குறைக்கவும். புதிய வாகனம் வாங்கக்கூடிய நிலை சிலருக்கு உண்டாகும்.

குரு நான்காம் இடத்தை பார்வையிடுவது வாகனம் வைத்திருப்போர் அதை மாற்றி புதிய வாகனம் வாங்க வைக்கும். உறவினர்கள் வீட் டில் நடக்கும் சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து

அரிசி மாவு பக்கோடா

வெறும் மிஷினில் அரைத்த அரிசி மாவுடன் சிறிய வெங்காயத்தையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, 10, 12 காய்ந்த மிளகாய்களை அரைத்துப் போட்டு தண்ணீர் விட்டு பக்கோடா மாவு போல் பிசைந்து வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து காய்ந்ததும் பக்கோடா போட்டு சாப்பிட்டால், சிறிது கூட எண்ணெயே குடிக்காத கரகர என்ற வாசனையான பக்கோடா. கடலை மாவு போல வயிற்றைச் சங்கடம் செய்யாது.

— கமலா சீதாராமன்





– ஆர். பத்மாவதி

கொள்ள வாய்ப்பு வரலாம். விசேஷங்களுக்குச் செல்லும் போது நகைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

பொதுவாக விடுமுறை நாட்களை ஓய்வு நாளாகக் கருதி ஆன்மீகத்தில் கவனம் வைக்கவும். நேரம் கிடைத்தால் ஆலயங்களுக்குச் சென்று வரவும். மலை மேல் உள்ள ஸ்வாமியை தரிசிப்பதும் தொல்லைகள் குறைய நல்ல வழியாகும். கோர்ட் வழக்குகள் நல்ல திருப்பம் தரும்.



கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2,3,4–ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2,–ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் முற்பகுதியில் இராசிநாதன் புத பகவான் எட்டாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதும் விரையாதிபதி சூரியனுடன் கூடி இருப்பதும் சில ஏற்றத்தாழ்வுகளை உண்டு செய்யும். உடன் பணிபுரிவோர்களிடம் ரகசியங்களைச் சொல்ல வேண்டாம். லாபஸ்தானத்தில் உள்ள ராகு நன்மை உண்டு செய்தாலும், கடுமையான முயற்சிக்குப் பின்தான் காரியங்கள் கைகூடும். அரசாங்கப் பணிபுரிவோருக்கு இடமாற்றம் உண்டாகும். ஆரம்பத்தில் இந்த மாற்றம் சற்று கடினமாகத் தோன்றினாலும் பிற்பகுதியில் நன்மையாக விளங்கும்.

தோலில் சிலருக்கு எரிச்சல் அல்லது ஒவ்வாமை நோய் உண்டாகலாம். மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசிப்பது நன்மை. பெரிய தொல்லையாக மாறாது. எனவே பயப்பட வேண்டியதில்லை. நண்பர்களிடம் பேசும் போதும் வார்த்தைகளை அதிகம் விட வேண்டாம். தற்போது கொடுத்த வாக்கை காக்க சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும். வியாபாரிகள் பெரிய தொகைக்கு செக் கொடுப்பதை தவிர்க்கவும். வாடிக்கையாளர்களிடம் சற்று இதமாக நடந்து கொள்ளவும். மன உளைச்சல் தீர முருகப் பெருமானை வழிபடவும். ஸ்வாமி ஆலயத்திற்கு செவ்வாய், வெள்ளி சென்று வரவும்.



துலா ராசி:

சித்திரை 3,4,–ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் - 1, 2, 3,–ஆம் பாதங்கள்.

குடும்பத்தில் தற்போது தேவையற்ற சிறு குழப்பங்களை எட்டில் உள்ள சுக்கிர பகவான் உண்டுசெய்வார். ஆனாலும் சுக்கிர பகவான் ஆட்சி பெறுவதும் ராசிநாதன் ஆவதும் பிரச்னைகளைக் குறைக்கும். 7-ஆம் இடத்தில் உள்ள சூரிய புத பகவான் சொந்தத் தொழில் புரிவோர்க்கு நன்மை தருவார். உச்சம் பெற்ற சூரிய பகவான் தொழிலில் வரும் இடையூறுகளை சமாளிக்க தைரியம் தருவார். பழைய பாக்கி வசூலாகும். சிலர் வீடு வாங்க பணம் கொடுத்து பதிவு பண்ண முடியாமல் சிரமப்படுவோர்களுக்கு பெரிய தொகை கிடைப்பதால் தடைகள் நீங்கும்.

குரு பகவான் தயவால் இனி சில எதிர்பாராத நல்ல காரியங்கள் நடைபெறப் போவதை காணப் போகின்றீர்கள். அரசியல் வாதிகளுக்கு தடைபட்ட அமைச்சர் பதவி தற்போது தேடி வரும். சில அரசியல் மாற்றத்தை எதிர்பார்த்து இருக்கும் நபர்களுக்கு இனி அது நிகழப் போவதை காணலாம். வெளிநாட்டுப் பயணம் திடீரென ஏற்பட்டு மகிழ்ச்சி தரும்.

காமதேனுவை பூஜிப்பதும் பசுவை திங்கட்கிழமை அன்று பூஜித்து அதற்கு வெல்லம் கலந்த அன்னம் கொடுப்பதும் நன்மை தரும்.



விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4–ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிக்கு 6-ஆம் இல்லத்தில் அஷ்டமாதிபதி புதன் சஞ்சரிப்பதும் சனை, சச்சரவு போன்றவற்றில் இருந்து உங்களைக் காப்பாற்றக்கூடிய அம்சமாகும். இராசிநாதன் செவ்வாய் 12-ஆம் இடமான விரயத்தில் இருந்தாலும் சுக்கிர

'ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும், கிணற்று நீர் பித்தம் போக்கும்; சோற்று நீர் இரண்டும் போக்கும்' என்பார்கள். சத்து நிறைந்த இந்த நீராகாரத்தை என் குழந்தைகள் குடிக்க மாட்டேன் என்றார்கள். என் அக்காவிடம் இதைச் சொன்னேன். 'அப்படியா' என்றவள், நீராகாரத்துடன் மோரைச் சேர்த்து நன்கு சிலுப்பினாள். இஞ்சி, கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, ப. மிளகாய் சிறு துண்டு, உப்புக் கல்லை அம்மியில் வைத்து அரைத்து, விழுதை நீராகார மோரில் கலந்தாள். பின் கடுகு தாளித்து, 'பட்டர் மில்க் ஷேக்' என்று கண்ணாடி தம்ளர்களில் ஊற்றிக் குழந்தைகளிடம் கொடுத்தாள். 'பெரியம்மா ஷேக் சூப்பர்' என்றனர். இப்போது தினமும் 'பெரியம்மா ஷேக்'தான் எங்கள் வீட்டில். நீராகாரமா? மூச்!

– சியாமளா ராஜகோபால்.



பகவான் இராசியைப் பார்ப்பதும் 7-ஆம் இடத்தில் ஆட்சி பெறுவதும் தொல்லை வரும் போது மனைவி வழி உறவினரால் காப்பாற்றப் படுதலைக் குறிக்கும். ரத்த சம்பந்த தொல்லை ஏற்பட்டு விலகும். ரத்த அழுத்த மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு வருபவர்கள் மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டி வரலாம்.

அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கு சில சிரமங்கள் தோன்றி மறையலாம். வாகனங்கள் பழுதுபடுதல் அல்லது வாகனங்கள் களவு போக நேரலாம். அதிக அளவு எச்சரிக்கை தேவை. பிரயாணங்களை தவிர்க்கவும். நிதிப் பற்றாக்குறை உள்ளவர்கள் பூமி, வீடுகளை அடமானம் வைப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. குரு பார்வை இருப்பது வேகத்தைக் குறைக்கும் என்றாலும் சிரமங்கள் சிறிய அளவில் தோன்றி பயமுறுத்தும்.

செவ்வாய்க்கு சிவப்பு நிற மலர்களால் அர்ச்சனை செய்வது நன்மை தரும். மகிஷா சுரமர்த்தினி ஸ்லோகத்தை செவ்வாய் வெள்ளி ஆகிய கிழமைகளில் மாலை நேரத் தில் சொல்லி வரவும்.



தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்தி ராடம் 1-ஆம் பாதம்.

குரு பகவான் 4-ஆம் இல்லத்தில் ஆட்சி பெற்று இருப்பதும் புதன் சூரியன் சேர்ந்து 5-ஆம் இடமான பூர்வ புண்ணிய ஸ்தானத்தில் இருப்பதும் நல்லதொரு தனலாபம் தரும். எதிர்பார்த்த காரியங்கள் வெற்றியாக முடியும். அது விளையாட்டுத் துறையாகவோ அல்லது வியாபாரமாகவோ இருக்கலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதி சொந்த வியாபாரம் செய்பவருக்கு அனுகூலமாக விளங்கும்.

சுக்கிர பகவான் குடும்பத்தில் சலனங் களை விளக்கி சமூகமான சூழ்நிலை உண்டு செய்வார். பணப் பற்றாக்குறை என்பது படிப் படியாகக் குறையும். சிக்கனத்தைக் கடை பிடிப்பதே சிறந்த வழியாகும். 5-ல் உள்ள சனி குழந்தைகளுக்கு உடல்நிலையில் சிறிது தொல்லை தரலாம்.

ராகவேந்திர ஸ்வாமி ஆலயத்திற்குச் செல்வது நன்மை பயக்கும். வசதியுள்ளவர்கள் மந்திராலயம் சென்று வரவும். நிதி நிறுவனங் களில் பணிபுரிவோர் சற்று கூடுதல் கவனத் துடன் இருக்கவும். பெண்கள் தற்போது நகை களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்.

மகர ராசி:



உத்திராடம் 2,3,4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2-ஆம் பாதங்கள்.

தனஸ்தானத்தில் குரு பகவான் சஞ்சாரம் செய்வதாலும் நீச சனியுடன் அஷ்டம ஸ்தானாதிபதி சூரியன் மற்றும் புதன் சேர்ந்து 3- ஆம் இடத்தில் இருப்பது தேவையற்ற சல னங்களை உருவாக்கும். இதனால் பொருள் வரவும் செலவும் சரிசமமாக இருக்கும். ஏற்றத் தாழ்வு இருந்தாலும் சமாளிப்பீர்கள். கேது பகவான் ஜன்ம இராசியில் இருந்து தொல்லை தருவது கணபதியை பூஜிப்பதால் தீரும். சிலர் கணபதி ஹோமம் செய்யும் வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள்.

9-ஆம் இடத்தில் உள்ள சுக்கிர பகவான் தற்போது கைகொடுப்பார். தந்தை வழி உறவினர்களால் எதிர்பாராத ஆதாயம் தேடி வரும். நண்பர்கள் உங்கள் உதவியை நாடு வார்கள். என்றாலும் சக்தி மீறி வாக்கு கொடுப்பதையோ, உதவுவதையோ தவிர்க்க வும். உயர்ந்த பதவியில் இருப்பவர்கள் சற்று கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். உங்கள் வேலையாட்களால் தொல்லை ஏற்படலாம்.

பொதுவாக நன்மையும் தொல்லையும் கலந்து காணப்படும்.

மாதம் முழுவதும் முருகப் பெருமானை பூஜை செய்து வாருங்கள். முருகன் அருளால் அனைத்தும் நன்மையாக முடியும்.



கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3,4–ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் ராசிக்கு நான்காம் இடத்தில் ஆட்சி பெறுவதும் தனஸ்தானாதிபதி குரு ஆட்சி பெறுவதும் அன்னிய மனிதர்களால் தன வரவு ஏற்படுவதைக் குறிக்கும். சுக்கிர பகவான் அருளால் பெண் குழந்தைகளுக்கு நன்மை ஏற்படும். சிலர் இல்லத்தில் பெண்களுக்குத் திருமண பாக்கியமும், குழந்தைப் பாக்கியம் அற்றவர்களுக்கு பெண் குழந்தையும் பிறக்கும். சதய நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு உத்தியோக உயர்வு ஏற்படும்.

சோதனைகள் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஏற்பட்டாலும் உங்கள் திறமையால் அதனை வெல்வீர்கள். கோர்ட் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்குச் சாதகமான தீர்ப்பு வர சில நாட்கள் ஆகும். வீடு கட்டி பாதியில் கட்ட முடியாமல் தவிப்பவர்களுக்கு நிதி நிறுவனங்களால் பண வரவு உண்டாகும். பிரயாணத் தடை உள்ளவர்கள் மெல்ல அது விலகுவதை காண முடியும்.

சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவான் சன்னதியில் நல்லெண்ணெய் விளக்கு ஏற்றி வழிபட்டு வரவும். ஆஞ்சநேயருக்கு வடை மாலை சாற்றுவதும் விசேஷ நன்மை தரும். அவரவர் பிறந்த கிழமைகளில் வடைமாலை சாற்றி வழிபடலாம்.



மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4–ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

ஜன்ம குரு விலகப் போகிறார். சூரிய பகவான் ஆறுக்குடையவராகி உச்சம் பெறுவது சிறு பூசல்களை உண்டுசெய்தாலும் பொதுவாக சில நல்ல அம்சங்களும் உண்டு என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். சுபநிகழ்ச்சிகள் தடைபட்டு வந்தாலும் இனி வரப் போகும் நாட்களில் அனைத்தும் சாதகமாக முடியும். மாணவர்கள் கல்வியில் அதிக கவனம் செலுத்தவும். வெளிநாட்டுக்கு முயற்சி செய்யும் மாணவர் தற்போது விசா கிடைத்து வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு உண்டாகும். சிலர் ஆன்மீகப் பயணம் மேற்கொள்ள நேரிடலாம்.

மலை மேல் உள்ள விஷ்ணு பகவானை வழிபடுவது நன்மை தரும். ஆதிசங்கரர் அருளிய கரவலாம்ப ஸ்லோகத்தைச் சொல்லி வரவும். எதிர்பாராத வகையில் உதவி கிட்டும். எனினும் உங்கள் முயற்சியில் பின்வாங்க வேண்டாம். அக்கம் பக்கம் பார்த்து பேசுங்கள். உங்கள் வாக்கே சமயத்தில் தொல்லையாக அமையும். வாகனங்களில் செல்பவர் நிதானமாக செல்லவும். சனிக்கிழமை நீண்ட தூரப் பிரயாணம் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

பத்திரிகைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு ஆதாயமான நேரமாகும். இராணுவம் காவல் துறை பணியாளர்கள் மேலதிகாரிகளால் பாராட்டப்படுவார். பண விஷயத்தில் இம்மாதம் கடுமானவரை அதிக சிக்கனமாக இருப்பது நன்மை தரும். நீண்ட காலமாக பிரிந்து இருந்த நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்கள் வருகை நன்மை தரும்.

— ஸ்ரீ. கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

வெயில் காலத்தில் நாம் ஜூஸ் பிழிவதற்குப் பயன்படுத்தும் எலுமிச்சை, மாதுளம் பழம், கமலா ஆரஞ்சு ஆகியவற்றின் தோல்களை வெளியே எறிந்து விடாமல் நன்றாகக் காயவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அவற்றை மிஷினிலோ, மிக்ஸியிலோ போட்டு பொடி ஆக்கி எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் உடம்பில் தேய்த்துக் குளிப்பதற்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். சிறிது பவுடரை முகத்தில் குளிப்பதற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன்பு பூசி வைத்து குளிப்பதால் முகம் சிவப்பழகு பெறுகிறது.

– வி. வசந்தா



பேசும் மவுனம்

காதலினால் ஏற்படும் உணர்வுகளை இனிய கவிதையில் பேசுகிறார் ஆசிரியர் சென்னிமலை தண்டபாணி.

பக். 144, விலை ரூ. 30.00

(விஜயா பதிப்பகம், 20, ராஜவீதி, கோவை – 1)

பௌர்ணமி நிலவில் இரண்டு நட்சத்திரங்கள்

சமூகத்தில் நடக்கும் அவலங்களை படம் பிடித்துக் காட்டும் நாவல். ஆசிரியர் சாரதா விஸ்வநாதன்.

பக். 280, விலை ரூ. 55.00

புக் ஷெல்ஃப்

மதன காமராஜன் கதைகள்

சரித்திர காதல் கதையை அழகு தமிழில் சுவைபட எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் டாக்டர் ஆர். சண்முகம்.

பக். 300, விலை ரூ. 60.00

(இரண்டும் – இந்திரா பதிப்பகம், 60, முதல் தெரு, தீனதயாளு நகர், திருவெறும்பூர், திருச்சி – 620 013)

மந்திரமா? தந்திரமா?

'மேஜிக்'– மாயா ஜால வித்தைகளை நாமும் எப்படி எளிதில் செய்யலாம் என்பதை விளக்கப்படங்களுடன் எடுத்துரைக்கிறது இந்நூல். மக்களிடையே அறிவியல் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் பல விஷயங்கள் உள்ளன. தொகுப்பு–முனைவர் அ. வள்ளிநாயகம், த.வ.வெங்கடேஸ்வரன், ஏ.எஸ். சூரியகாந்தம்.

பக். 112, விலை ரூ. 28.00

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அறிவியல் புதிர்களை வினா–விடையாக தொகுத்து வழங்கியிருப்பவர்கள் அ. சீனிவாசன், எஸ். ஜனார்த்தன், இரா. கேசவமூர்த்தி. பதிப்பாசிரியர்: வள்ளிதாசன், இரா. நடராசன்.

பக். 120, விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும்– Science publication, E-57-A, 7th West Street, Kamaraj Nagar, Thiruvanmiyur, Ch-41)

பரவச மூட்டும் பாலா பீடம்

அன்னை நெமிலி பாலாவின் திருவிளையாடல்கள், அற்புதங்கள், லீலைகளைச் சித்தரிக்கிறது. ஆசிரியர் நெமிலி பி. வெங்கடகிரிதர்.

பக். 158, விலை ரூ. 30.00

நள்ளிரவுச் சூரியர்கள்

'நார்வே' நகரில் தனக்கேற்பட்ட சுவையான அனுபவங்களை கட்டுரையாகத் தொகுத்துள்ளார் ஆசிரியர் வாஸந்தி.

பக். 150, விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் – வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை – 17.)



திருமண யோகமும் செவ்வாய் தோஷ பரிகாரங்களும்

திருமணப் பொருத்தம் பார்ப்பது எப்படி?' மற்றும் செவ்வாய் தோஷ பரிகாரங்கள், நிவர்த்திகள் இவற்றை உதாரண ஜாதகத்துடன் விளக்குகிறது இந்நூல். ஆசிரியர் முருகடிமை துரைராஜ்.

பக். 200, விலை ரூ. 40.00

மகாபாரதக் கதைகள்

வில்லி பாரதத்தைத் தழுவி படைக்கப்பட்ட இந்நூலில் மகாபாரதக் கதையைச் சுருக்கமாக தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் எழுதப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் எஸ். தமயந்தி.

பக். 112, விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் – குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, தபால் பெட்டி எண் – 6124, தி. நகர், சென்னை– 600 017.)

ஸ்ரீ க்ருஷ்ண கர்ணாம்ருதம்

லீலா சுகர் ஸ்ரீ கிருஷ்ணனின் லீலைகளில் லயித்து அவன் மேல் பாடிய பக்தி ரசம் சொட்டும் சமஸ்கிருதப் பாடல்களை தமிழில் அர்த்தத்துடன் விளக்குகிறது இந்நூல். தொகுப்பு – டாக்டர் கே. என். சரஸ்வதி, பேராசிரியர் பாலு. அர்த்தநாரீசுவரர், எம்.ஏ. ஜெய்சங்கர்.

பக். 140, விலை ரூ. 25.00



லவங்கப் பட்டையையும், சோம்பையும் லேசாக வறுத்து பௌடர் பண்ணி வைத்துக்கொண்டு உருளைக்கிழங்கு, பட்டாணி, தக்காளி போன்றவற்றிற்கு மசாலாவோடு சேர்த்து ஒவ்வொரு ஸ்பூன் போட்டுக் கொள்ள சப்ஜி நல்ல மணத்துடன் இருக்கும். - அஞ்சலி

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

நெருப்புத் தடயங்கள்

உணர்ச்சிபூர்வமான காட்சிகளை அமைத்து உயிரோட்டமான கதாபாத்திரங்களைக் கொண்டு கிராமத்து மண் வாசனையோடு இந் நாவலை படைத்திருக்கிறார் ஆசிரியர் க. சமுத்திரம்.

பக். 304, விலை ரூ. 60.00

தலைமுறைக் கதைகள்

சிறுவர்களுக்கேற்ற சிறுகதைகள். ஆசிரியர் திரு. முக்தா சீனிவாசன் தனக்கேயுரிய பாணியில் ஒவ்வொரு சிறுகதையையும் பாட்டி தன் பேரக் குழந்தைகளுக்கு கூறுபவையாக அமைத்துள்ளார்.

பக். 148, விலை ரூ. 27.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.)

அன்புக் குழந்தைகளுக்கு அழகான பெயர்கள் 4000

உங்கள் செல்லக் குழந்தைகளின் நட்சத்திரத் துக்கேற்ற பெயர்களை அதன் அர்த்தங்களுடன் தொகுத்து வழங்கியிருக்கிறார் சி. எஸ். தேவ நாதன்.

தருண் - இளமை

விநயா - விதிகளை பின்பற்றுகிறவள்

பக். 176, விலை ரூ. 33.00

வாழ்வில் வெற்றி பெற சின்மயானந்தரின் பதில்கள்!

சின்மயானந்தர் கூறும் வாழ்க்கை நெறிகள், தத்துவங்கள், ஆன்மீகக் கருத்துக்கள் இவற்றைத் தொகுத்திருப்பவர் எஸ். லட்சுமி சுப்ரமணியம்.

பக். 92, விலை ரூ. 17.00

(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், சென்னை - 600 017.)

உங்கள் இஷ்ட தெய்வங்களின் சகல கார்ய சித்தி மந்திரங்கள்

கையடக்கப் பதிப்பு. தொகுப்பு - அபயானந்தாஜிதாஸ்.

பக். 120, விலை ரூ. 10.00

ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி வழிபடும் முறைகளும் ஸ்லோகங்களும்

கையடக்கப் பதிப்பு. தொகுப்பு - அபயானந்தாஜிதாஸ்.

பக் - 134, விலை ரூ. 10.00

(இரண்டும் - இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

வர்மக் கலை பற்றிய சந்தேகங்களும் விளக்கங்களும்

வர்மக் கலை பற்றிய விரிவான விளக்கம். புரியும் வகையில் எளிய நடையில் தந்துள்ளார் ஆசிரியர் வை. முத்துக்கிருஷ்ணன்.

பக் - 146, விலை ரூ. 27.00

நகைச்சுவை நாடகங்கள்

'அதையாவது உதை' இப்படி தலைப் பிலேயே சிரிப்பை வரவழைத்து ஒவ்வொரு நாடகத்தையும் படித்து முடித்தவுடன் கண்ணில் நீர் வரச் செய்கிறார் ஆசிரியர் ஜி.எஸ். பாலகிருஷ்ணன்.

பக் - 160, விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், தபால் பெட்டி எண் - 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை- 600 017.)

தீராத வியாதிக்காரர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்

தலைப்பில் 'தீராத வியாதிக்காரர்கள்' எனக் குறிப்பிட்டு இருந்தாலும் சாதாரண மனிதர் களும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல நல்ல உடல்நல சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைக் கூறுகிறார் அருப்புக்கோட்டை செந்தமிழ்க் கிழார்.

பக். 152, விலை ரூ. 32.00

நீங்களும் கோர்ட்டில் வாதாடலாம்

நீதிமன்றம், அதன் இயக்கம் பற்றி விரிவாகக் கூறுகிறது இந்நூல். நீதிமன்றங்களை பற்றிப் புரியாத புதிராக நினைப்பவர்கள் படிக்க வேண்டிய நூல்.

பக். 144, விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் - புதுமலர் புத்தகாலயம், 107 ஜி, பெரியார் பாதை மேற்கு, சூளைமேடு, சென்னை - 600 094.)



• இயற்கை ஆடிய சதிராலை

மற்றும் அவரது கணவர் ஜர்தாரி ஆகியோருக்கு ஐந்து வருட சிறைத் தண்டனை விதித்திருக்கிறது அந்நாட்டு நீதிமன்றம். அவர்கள் மீது சுமத்தப்பட்ட ஊழல் குற்றச்சாட்டு தொடர்பான வழக்கில்தான் இந்தத் தீர்ப்பு. அது மட்டுமல்ல, இதற்குப் பிறகும் அவர்கள் பொது வாழ்வு சம்பந்தப்பட்ட எந்த விஷயங்களிலும் ஈடுபடத் தடை விதித்திருக்கிறது நீதிமன்றம்.

❑ குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவைச் சிகிச்சையை சரிவரச் செய்யாததினால் ஒரு பெண்மணி இறந்ததாகக் கருதி, இந்திய நீதிமன்ற வரலாறு காணாத வகையில், அந்தத் தமிழக மருத்துவருக்கு பத்து வருட கடுங்காவல் தண்டனையை நீதிமன்றம் வழங்கியிருக்கிறது. இதைத் தொடர்ந்து தமிழக அரசு மருத்துவமனையில் பணியாற்றும் டாக்டர்கள், குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ள மறுத்து வருகின்றனர்.

• செயற்கை அறிவு பெல்கிரேடு



❑ ரெட் ஹில்ஸ் நீர்த்தேக்கத்தில் ஏற்பட்ட பிளவு ஒன்று சரியான சமயத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு சரிசெய்யப்பட்டதில் பல விபரீதங்கள் தடுக்கப்பட்டன. இதைத் தொடர்ந்து பூண்டி, சோழவரம், ரெட்ஹில்ஸ், செம்பரம்பாக்கம் ஆகிய சென்னைக்கான நான்கு நீர் நிலைகளிலும் அடிக்கடி சோதனை நடத்த அரசு முடிவெடுத்துள்ளது.

நியூஸ் காவிட்

❑ பதின்மூன்று மாத ஆட்சிக்குப் பின் பாரதிய ஜனதாவின் ஆட்சி கவிழ்க்கப்பட்டது. அதுவும் ஒரே ஒரு அதிக வோட்டில். அடுத்த பெரும்பான்மையான கட்சியான காங்கிரஸ் ஆட்சி அமைப்பதிலும் சிக்கல். இந்த முறை ஆட்சிக் கவிழ்ப்பு சமயத்தில் ஒவ்வொரு கட்சியினரும் எத்தனை சுயநலத்துடன் நடந்து கொண்டார்கள் என்பதை இந்திய மக்கள் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருந்தார்கள். பா.ஜ.க. அரசு கவிழ்ந்ததற்கு மூன்று பெண்மணிகள் முக்கியக் காரணம். அவர்கள் ஜெயலலிதா, சோனியாகாந்தி, மாயாவதி!

❑ பாகிஸ்தானின் முன்னாள் ஜனாதிபதி பெனாசிர் புட்டோ

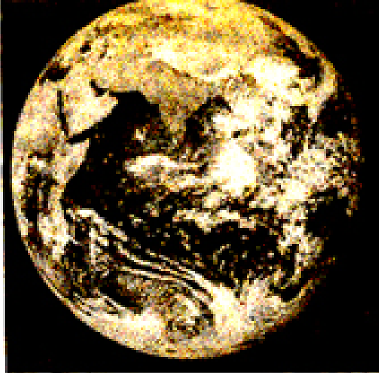
• ஐந்து வருடங்கள் 'எண்ணிப் பார்ப்பார்!'



❑ பெருமைமிகு இன்சாட்-2-ஈ செயற்கைக்கோள் விண்ணில் ஏவப்பட்டுள்ளது. பலவிதங்களில் நம் நாட்டுக்குப் (தொலைத்தொடர்பு விஷயங்களில்) பயனளிக்கக் கூடிய இந்த செயற்கைக்கோள் பிரெஞ்சு கயானா பகுதியிலிருந்து விண்ணை நோக்கிக்

கிளம்பியது.

❑ யுகோஸ்லாவியாவில் இருக்கிறது கோசாவா என்ற பகுதி. அங்கு முஸ்லிம்களின் எண்ணிக்கை அதிகம். அண்டை நாடான அல்பேனியாவிலிருந்தும் இங்கு முஸ்லிம்கள் குவிகின்றனர். இந்த நிலையில் 'முஸ்லிம்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைப்போம்' என்ற முழக்கத்தோடு யுகோஸ்லாவிய நாடு அந்தப் பகுதியில் பல மனித உரிமை மீறல் செயல்களை நடத்த, அமெரிக்கா ('நாடோ' நாடுகளுடன் இணைந்து கொண்டு) யுகோஸ்லாவியாவின் மீது குண்டுமழை பொழிந்தது. இதனால் ராணுவத்தினருக்கு மட்டுமல்ல, அப்பாவி மக்களுக்கும் பலத்த பாதிப்பு. அமெரிக்காவுக்கு எதிரான நிலையை ரஷ்யா எடுத்திருக்கிறது.



• இன் சாட் - 2ம்
உலகை அற்புத 'க்ளிக்'

❑ ஆந்திராவின் சில பகுதிகளில் சில ஏஜென்ஸிக்கள் ஏழைப் பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைகளை விலைக்கு வாங்கி, வெளிநாட்டினருக்கு விற்பதாக வந்த செய்திகளைத் தொடர்ந்து ஆந்திரப் போலீஸ் நடத்திய சோதனையில் 231 குழந்தைகள் அப்படி விற்பனைக்காக தயார் நிலையில் வைக்கப்பட்டிருப்பதைக் கண்டுபிடித்தார்கள். இந்தச் சோகம் போதாதென்று, அந்தக் குழந்தைகளை அரசு மருத்துவமனையில் பாதுகாப்புக்காக வைத்திருந்தபோது, சரியாக கவனிக்கப்படாததால், அதில் ஒன்பது குழந்தைகள் இறந்து விட்டது மேலும் அவலம்.

❑ ஷார்ஜாவில் நடந்த முக்கோண கிரிக்கெட் தொடரில் இந்தியா கலந்து கொண்டாலும் சச்சின் டெண்டுல்கர் பங்கேற்கவில்லை. காரணம் அவரது முதுகெலும்பில் ஏற்பட்டுள்ள சிறு சிக்கல். வரும் உலகக் கோப்பையில் அவர் முழுமூச்சோடு விளையாட வேண்டுமானால் அவருக்கு ஓய்வு அவசியம் என்பதால் இந்த முடிவு.

• வாஜ்பேயி



❑ 'சுயம்வரம்' என்ற திரைப்படம் கிரிதாரிலால் என்பவரால் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதன் மொத்தப் படப்பிடிப்பும் ஒரே நாளில் நடைபெற்றிருப்பதுதான் சாதனை. ஒரே சமயத்தில் பல்வேறு இயக்குனர்கள் வெவ்வேறு இடங்களில் ஏப்ரல் மாதம் ஆறாம் தேதியன்று படப்பிடிப்பை நடத்தினார்கள். சத்யராஜ், அர்ஜுன், பிரபுதேவா, குஷ்பூ ஆகிய பலர் கலந்து கொண்டனர். படம் ஜூலையில் ரிலீஸாகப் போகிறதாம்.

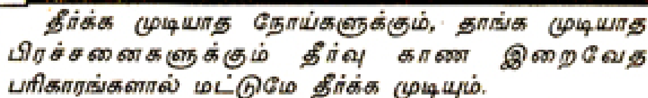
❑ உத்திரப்பிரதேசத்திலுள்ள சமோலி பகுதியில் ஏற்பட்ட நிலநடுக்கத்தில் 120 பேர் இறந்தனர். இதற்கு முன் 1997-ல் ஜபல்பூர் பகுதியில் 40 பேரும், 1993-ல் லத்தூரில் 7,600 பேரும் நிலநடுக்கத்தில் இறந்தது நினைவிருக்கலாம். நிலநடுக்கத்தை முன்னதாகவே துல்லியமாகக் கண்டறிய முடியாது என்பதே- விஞ்ஞானம் முன்னேறியிருந்தாலும் - இன்றைய நிலை. வருங்காலத்தில் நிலநடுக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள இந்திய நகரங்களாக கௌஹாத்தி, டெல்லி, ஸ்ரீநகர், கல்கத்தா, மும்பை, போபால், ஜெய்ப்பூர் ஆகியவற்றைப் (இந்த வரிசையில்) பட்டியலிடுகிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

• தயாரிப்பு- ஒரே நாள்



— ஜி.எஸ்.எஸ்.





மனக்குழப்பம், குடும்பத்தில் குழப்பம், திருமண வியாபார தடை, புத்திர பாக்கியம், பில்லி சூனியம், கிரக தோஷங்கள், தீய சக்தியால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், தடைபடும் அனைத்து பிரச்சினைக்கும் தீர்வு காண இன்றே அணுகுவீர்.

Arulagam, M.Mohamed Abbas,

Ap 1447, 1st Sector, 2nd street, K.K. Nagar,
Chennai - 600 078. (Near hotel Saravana Bhavan)
Phone: 4714347, 4746786 Cell:9841022174

குறிப்பு:

✧ வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சனைகளை எழுதி ஆலோசனை பெறலாம்.

எங்களின் லட்சியம் உங்களைக் கவலையின் கண்களிலிருந்து தப்புவிப்பதுதான்.



ஸ்ரீ

PHONE : 0431 - 706823 & 704312

சம சீதோஷண கால வடதேச யாத்திரைகள்

23 நாட்கள் & 29 நாட்கள் கொண்ட பத்ரிநாத், கேதார்நாத், நேபாள், காசி யாத்திரை

1.7.1999-ம் தேதி (ஆனி 17) சென்னையிலிருந்து நித்திரை வசதி கொண்ட 3 டயர் கோச் மூலம் புறப்பட்டு மீண்டும் சென்னை திரும்புகிறது. யாத்திரை மார்க்கம், சென்னை, பூரி, புவனேஸ்வர், கோனார்க், கல்கத்தா, கயா, காசி, நேபாள், அயோத்யா, அலகாபாத், ஹரித்வார், பத்ரிநாத், கேதார்நாத், ரிஷிகேஷ், ஹரித்வார், டில்லி, மதுரா, ஆக்ரா, டில்லி, சென்னை. நபருக்கு ஸ்லீப்பர் சார்ஜ் உள்பட ரயில் கட்டணம், தங்கு கோச்சில் தங்கும் வாடகை கட்டணம், நகர் சுற்றி பார்க்கும், பஸ் கட்டணம், காலை காப்பி, டிபன், மாலை காப்பி, இரண்டு வேளை போஜனம் உள்பட கட்டணம் ரூ. 9975/-. பத்ரி - கேதார், நேபாள் போன்ற மலைப் பிரதேச யாத்திரைக்கு கட்டணம் ரூ. 4250/- தனி. வராதவர்கள் செலுத்த வேண்டியதில்லை. இந்த யாத்திரையில் திருச்சி, சென்னை, செங்கல்பட்டு, சேலம், வேம்படிதாளம், திருவண்ணாமலை, மதுரை, திருக்காட்டுபள்ளி, கும்பகோணம், பெரம்பலூர், கம்பரசம் பேட்டை, திருப்பூர் முதலிய ஊர்களில் இருந்து பதிவு செய்துள்ளார்கள் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

பழநி அஷ்டலட்சுமி குழுவினரின் பத்ரி – கேதார், காசி யாத்திரை

22.7.99 ம் தேதி சென்னையிலிருந்து ஒரு தனி 3 டயர் கோச் மூலம் ஆரம்பமாகிறது. ரயில் கட்டணம், காலை காப்பி, டிபன், நகர் சுற்றிப் பார்க்கும் பஸ் சார்ஜ் உள்பட ரூ. 11,250/-

இந்த யாத்திரையில் திரு. ஏ. மகேந்திரநாத் அவர்களின் தலைமையில் ஜி. ராமகிருஷ்ணன், ஆர். விஜயலெஷ்மி, ஆர். பாண்டுரெங்கன், பி. கிரிஜா, எஸ். தண்டபாணி, டி. உமா தேவி, ஆர். செல்வரத்தினம், எஸ். லெஷ்மி, எம். மோகன் பாபு, எம். ஸ்ரீலெஷ்மி, ஏ கேசவன், கே. நளினி, ஆர்.எஸ். ரவீந்திரன், ஆர். புவனேஸ்வரி, கே. ஜெயபால், ஜே. லெஷ்மி, ஆர். வாசவாம்பாள், வி. சுஜாதா, எம். ஸ்ரீனிவாசன், எஸ். உமாராணி, எஸ். கனகலெஷ்மி, எஸ். கிருத்திகா, எஸ். தீபிகா, எஸ். கோபால், ஜி. அன்னபூரணி, கே. சுந்தரேசன், எஸ். தனலெஷ்மி, எஸ். வசந்தரா, ஏ. ராஜேஸ்வரி, ரத்தின சபாபதி, சரஸ்வதி, பக்தவச்சலம் முதலிய அன்பர்கள் பதிவு செய்துள்ளார்கள் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இன்னும் சில பர்த்துகளே உள்ளதால் உங்கள் டிக்கெட்டை முன்கூட்டியே பதிவு செய்து கொள்வது நலம்.

19 நாட்கள், நேபாள், காசி யாத்திரை, 27.9.99ம் தேதி ஆரம்பம். ரூ. 8750/- 14 நாட்கள் தீபாவளி கங்கா ஸ்நான காசி யாத்திரை ரூ. 5975/-

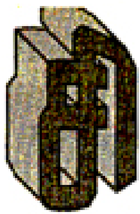
விபரத்திற்கு 3 ரூபாய் ஸ்டாம்ப் அனுப்புதல் வேண்டும்

ஸ்ரீ நாமகிரி டிராவெல் சர்வீஸ்

34, A/2, அக்ரஹாரம், மேலசிந்தாமணி, திருச்சி – 2.

உரிமையாளர் : K.E. நம்பிள்ளை, ஆர்கனைசர் : N.K. சேகர்





வப்பு, மஞ்சள், நீலம் என்ற நிறங்களில் டஜன் கணக்கில் கண்ணாடி வளையல்களை என் புடைவைத் தலைப்பில் நிரப்பிக் கொண்டே 'பரம்' என் முகத்தை மகிழ்ச்சியோடு பார்த்தார். எனக்காக வைரம் பதித்த வளையல்கள் வாங்கி வந்த மாதிரி அவர் முகத்தில் படபடப்பான சந்தோஷம் தெரிந்தது. நான் மிகுந்த ஆசையோடு பரமின் திறந்த பையை எட்டிப் பார்த்து விட்டேன். ஒருவேளை இன்று, கொடுத்த வாக்குக்கு ஏற்ப அவர் ஏதேனும் புடைவையை எனக்காக பேப்பரில் சுருட்டி எடுத்து வந்திருப்பாரா?

"பிடித்திருக்கிறதா?" - பையின் பக்கம் திரும்பி இருந்த என் முகத்தைத் தன் கைகளில் ஏந்தி, தன்புறம் திருப்பிக் கொண்டே ஸ்நேகபூர்வமாய் பரம் கேட்டபோது, திருட்டுப் பார்வையாய்ப் பையை எட்டிப் பார்த்த குற்றத்திற்காக நினைவுக்கு வர - என் தலையைத் தாழ்த்தி - ஆட்டி - பரமின் கேள்விக்கு 'ம்' என்று பதில் அளித்தேன்.

என்னுள் அவர் மேல் கோபம் இருந்தது. அவரைத் தள்ளி விட்டு நகர்ந்து விடலாம் தான். நானே துயரமான மனநிலையில் இருந்தேன். சோர்ந்தும் தோற்றுப் போன வளுக்கு - அவரைப் போலியான புன்னகை யுடன் வரவேற்றபோது, உள் ளூர ஒரு தடுமாற்றம் இருந்தது. அதைவிட ஒரு புதுப் புடை வைக்கான ஏக்கம் அதிக ஆழ மாய் இருந்தது. அவரிடம் ஏற் பட்ட கோபத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அவரு டைய கைகளின் பிடி தளர்ந்த போது, தேநீர் தயாரித்து வரு வதாகச் சொல்லி சமையல் அறைக்குப் போய் விட்டேன்.

நாளை மறுநாள் மறுபடியும் காலனிவாசிப் பெண்களின் 'கெட்-டு-கெதர்' பார்ட்டி வருகிறது. போயே ஆக வேண் டும். கூடவே, அதே பழைய புடவையையே கட்டிக் கொண்டுதான் போக வேண்டும் என் கிற கவலை வேறு. எல் லோரும் எப்படி அலங் கரித்துக் கொண்டு வரு கிறார்கள்! எல்லோரும் 'தான்தான் சரியாக அலங்காரம் செய்து கொள்கிறோம்' என் பதாகக் காட்டிக்



திரும்பிய சந்தோஷம்



கொள்வதற்கு மிகுந்த பிரயாசை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் நான் ஒருபோதும் அப்படிச் செய்து கொள்ள முடியாது.

அவருக்கு 'மேக்-அப்' மேல் வெறுப்பு. அதனால் அலங்காரம் என்ற பெயரில் பவுடர் போட்டு சாந்து இட்டுக் கொள்வதுதான். எனக்கும் 'மேக்-அப்' எல்லாம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசை எல்லாம் கிடையாது. ஆனால், கடந்த சில மாதங்களாக மனம் ஒரு புடைவைக்காக அலைந்தது.

இந்தக் காலனிக்கு வந்த நாளாய் நல்ல துணிகள் உடுத்துவதில் போட்டியாய் ஆஜர் ஆகி விடுவேன். முன்பு வசித்த இடத்தில் எந்தக் காலனியும் இல்லை. அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள பெண்கள் எந்த 'கெட்-டு-கெதர்' பார்ட்டிக்கும் ஏற்பாடு செய்ததில்லை. நல்ல

இந்தியில் : நிர்மலா சுரேந்திரன்

தமிழில் : சித்ரகலா ஸ்ரீதரன்

உயர்தரமான, அமைதியான வாழ்க்கையாக இருந்தது மட்டுமின்றி, அந்த வீட்டின் வாடகை இந்த இடத்தின் வாடகையை விட 400 ரூ. குறைவானதாக இருந்தது. சரி இல்லை - மோசம் என்று சொல்வதற்கு ஒரே ஒரு விஷயம்தான் இருந்தது. அந்த வீடு இருந்த இடத்தில் அக்கம் பக்கம் குடிசைகளும், கள்ளுக் கடைகளும் சூழ்நிலையை வெறுக்கும் படி செய்து விட்டன. இருள் சூழ்ந்ததும் தெருவில் நடப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகும். குடிகாரர்களின் பொல்லாத்தனமான - அசிங்கமான பேச்சுக்கள் காதில் விழும்போது வெட்கம் அடையச் செய்து விடும். ஆபாசமான கெட்ட வார்த்தைகளால் திட்டுவது, அடி உதைகளின் சப்தம் கேட்டு நான் பயந்து போய் ஜன்னல்களையும் கதவுகளையும் அடைத்தே வைத்திருந்தேன்.

அவருக்கு சூப்பர்வைசராய் பதவி உயர்வு கிடைத்ததும் - பாக்டரியில் ஆறேழு சூப்பர்வைசர்களுக்கு வாரத்திற்கு ஒருமுறை 'ஷிப்ட்' உண்டு. எந்த வாரத்தில் அவருக்கு இரவுப் பணி வருகிறதோ, அப்போது நான் பயந்தே போவேன். என் தயக்கமும் பயமும் கலந்த முகத்தால் அந்த ஒரு வாரமும் நிம்மதியாய் அவராலும் வேலை பார்க்க முடியாமல் போகும். தன் வேலையில் கவனமாக இருக்கும் பொருட்டு, அவருக்கு இந்தக் கஷ்டத்திலிருந்து விடுதலை அளிப்பதற்காக - நாங்கள் வீடு மாற்றுவதே உசிதம் எனத் தீர்மானித்தோம். இப்பொழுது 'மாலட்டில்' இந்த ப்ளாட்டுக்குக் குடிவந்துள்ளோம்.

பரம் தன்னுடைய சேமிப்பை ஒரு வங்கியில் போட்டு வைத்திருந்தார். அந்த இருபதாயிரம் ரூபாயை என்னுடைய நிம்மதியான வாழ்க்கைக்காக வீட்டுக்காரரிடம் பகடியாகக் கொடுத்து விட்டார். இந்த 'ப்ளாட்' நன்றாகத் தான் இருக்கிறது. ஆனால் ப்ளாட்வாசிகளின் வாழ்க்கை முறையை எடை போடுவதில் நானும் அவரும் தவறி விட்டோம்.

ஒருநாள் இந்தக் காலனிவாசிப் பெண்மணி ஒருவர் என்னிடம் வந்தார்.

"நீங்கள் இந்தக் காலனிக்குப் புதிதாகக் குடி வந்திருக்கிறீர்கள். உங்களோடு நட்பு கொள்ள விரும்புகிறேன்."

"வாருங்கள்..." - சந்தோஷமாக அவளை வரவேற்றேன். "என் பெயர் ஆபா உங்கள் பெயர்...?"

"நான் குஷ்மா பாதுரி... ஆபாஜீ... இந்தக் காலனியில் எல்லாப் பெண்களும் மாதத்தில் இரண்டு முறை 'கெட்-டு-கெதர்' பார்ட்டிக்கு ஏற்பாடு செய்வோம். சில சமயங்களில் போட்டிகளும் நடத்துவோம். சில சமயம் தையல் போட்டி... எப்போதாவது எம்ப்ராய்டரி.. ரங்கோலி என்று விசேஷமாக ஏற்பாடு செய்வோம். நாங்கள் இந்த மாதிரி போட்டிகளில் ஆஜர் ஆகும் போது ஏற்பாடு செய்தவர்கள் பரிசு கொடுப்பதுண்டு. ஒவ்வொரு மாதமும் எல்லோரிடமும் பணம் வசூலிப்போம். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கூட 'பார்ட்டி' நடக்கும். உங்கள் வீட்டில் ஒருமுறை 'பார்ட்டி' நடந்த பிறகு அடுத்த முறை வருவதற்கு ஒன்னே கால் வருடமாகும்.

"அப்படியா! காலனியில் இருக்கும் எல்லாப் பெண்களும் இதில் கலந்து கொள்வார்களா?"

"எல்லோரும் என்று சொல்வதற்கில்லை. நிறைய பேர் வருவார்கள்."

மாதத்திற்கு இவ்வளவு சின்னத் தொகை தானே என்றும், அதைத் தவிர்ப்பது உசிதமில்லை என்று தோன்றியதாலும் அவருடைய அனுமதி கேட்காமலே சரி என்று ஒத்துக் கொண்டேன்.

முதல் பார்ட்டி என் வீட்டில் நடப்பது என ஏற்பாடான பிறகு அவரிடம் சொல்லியாக வேண்டியிருந்தது.

அவரிடம் பணம் கையில் இல்லாத நிலை. ஆனால் தன் நண்பனிடம் கடன் வாங்கி எனக்காக என் வீட்டில் பார்ட்டி நடத்த ஏற்பாடு செய்தார். ஆனால் அன்றிரவு எனக்குப் புரியவைக்கும் முயற்சியில் அவர் சொன்னார்,

"ஆபா... செலவு செய்வதற்கு முன் நன்றாக யோசி. இங்கே வந்த பிறகு வாடகையைத் தவிர்த்தும் செலவு அதிகரித்து விட்டது. விரலுக்குத் தகுந்த வீக்கம் வேண்டும். போர்வை இருக்கிற அளவே காலை நீட்ட வேண்டும்."

இவ்வளவுதான் அவர் சொன்னார்

பெர்ஃப்யூம் ஸ்ப்ரே திருமண வீட்டிற்கு மட்டும்தானா? ஏர்கூலர் வைத்திருப்பவர்கள் தண்ணீர் ட்ரேயில் நீர் விடும் போது ஏதாவது செண்ட் பெர்ஃப்யூம் குறைந்தபட்சம் சில துளிகள் கலந்து கூலர் ஆன் செய்ய அப்பா அறை முழுக்க ஏன் வீடு முழுக்க மணம் வீசுமே!

• - லக்ஷ்மி

என்றாலும், என்னால் அதை மிக எளிதாக புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. 'வசை'யிலிருந்த வீட்டை விட்டு 'மாலட்டில்' இருந்த வீட்டுக்கு வந்ததே என் நன்மைக்காகத்தான். இல்லறம் எனும் வண்டியை இழுப்பதில் அவருக்கு இணையாகப் பகிர்ந்து கொள்வேன் என்று என்னிடம் அவர் நம்பிக்கை வைத்திருந்தார். நானும் அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தேன்.

இப்போது இந்தப் பார்ட்டி எங்கள் வீட்டில் நடந்து முடிந்து விட்டதால் எங்கள் வீட்டிற்கு அடுத்த முறை வருவதற்கு சில காலம் ஆகும் என்பதால் அவருடைய இந்தப் பேச்சு என்னுள் பாதிப்பு ஏற்படுத்திய போதும் நான் அதைப் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. 'பார்ட்டி' முடிந்து பெண்கள் போன பிறகு அவர்களுக்குள் நிகழ்ந்த நாகரீகப் பரிமாற்றத்தைக் கண்டு என்னுள் ஈனமான பாவனை பரவ ஆரம்பித்தது. அவர்களின் ஆடம்பரமான - பகட்டான வாழ்க்கையின் முன்னால் நாங்கள் சிறியவர்களாக உணர்ந்தோம். நான் அவர்களுக்குச் சமமாக இருக்க முயற்சி செய்து ஒன்று சேர்ந்தேன். அந்த முயற்சியில் தோல்வியும் அடைந்தேன். அப்போது, நான் என்னை அறிந்தேன். நான் நானாக இல்லை. மெல்ல மெல்ல அவருடைய குறைந்த வருமானத்தில் அவமானத்துக்கு ஆளானேன்.

புடவைக்கு ரொம்பவும் அதிகமாக முக்கியத்துவம் கொடுக்கக் கூடாது என்று எத்தனையோ முறை நான் முயற்சித்தேன். ஆனால் 'பார்ட்டி' நடக்கப் போகிறது என்ற தகவல் கிடைத்தவுடன் என்னுடைய ஆசை மறுபடியும் சூடுபிடிக்க ஆரம்பித்தது.

போன வாரம் பரமிடம் ஒரு புடவை வாங்கித் தருமாறு பிடிவாதம் பிடித்தேன். அப்போது அவர் சம்பளம் வந்ததும் வாங்கித் தருவதாய்ச் சொன்னவர். இன்று புடைவைக்கு பதிலாய் டஜனுக்கு மேற்பட்ட கண்ணாடி வளையல்களைக் கொடுத்து என் வாயை அடைத்து விட விரும்பினார். ஒரு சிறிய குறை எனக்குப் பூதாகாரமாகத் தெரிந்தது. ஏன் எனக்கு மட்டும் இவையெல்லாம் நடப்பானேன்? என்னுடைய கோபம் அதிகமாகிக் கொண்டிருந்தது. அவருக்குத் தேநீர் நிறைந்த தம்ளரைக் கொடுத்துக் கொண்டே, கோபத்தோடு கேட்டே விட்டேன்.

"சம்பளம் வந்ததும் புடைவை வாங்கித் தருவதாகச் சொன்னீர்களே...?"

"ஆமாம்... சொன்னேன்தான்... ஆபா..." என் புறம் திரும்பாமல் ஷர்ட்டைக் கழற்றி ஹாங்கரில் மாட்டியபடி, "எப்படி வாங்குவது? நேற்றுத்தான் 'கரண்ட் பில்' வந்து விட்டதே... முழுவதுமாய் முன்னூறு ரூபாய் அதற்கே போய் விடுமே...? இல்லை என்றால் எப்படியாவது உனக்குப் புடைவை வாங்கி இருப்பேனே?"

"எப்போதும் இதுதான் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. எப்போதாவது புடைவை வாங்கித் தருகிறேன் என்று சொன்னதும் ஏதாவது செலவு வந்து விடுகிறது. அப்படியானால் எப்போதுமே எனக்குப் புடைவை கிடைக்காதா?"

பரம் ஒருமுறை நம்பிக்கை தளர்ந்த பார்வையாய் என்னைப் பார்த்து விட்டு, பாத்ரூமிற்குள் நுழைந்து விட்டார்.

ஆனால் நான் சும்மா இருக்கவில்லை. என் குரலை உயர்த்தி வேகமாகப் பேசினேன்.

"வாங்கித் தருவதற்கு இஷ்டம் இல்லை அல்லவா? அதனாலேயே பணமும் இல்லாமல் போகிறது. மனம் இருந்தால் மார்க்கம் உண்டு என்று சும்மாவா சொன்னார்கள்? உங்களுக்கு நான் நன்றாக உடுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் எல்லாம் கிடையாது. உங்களை விட வருமானம் குறைந்தவர்கள் இந்த உலகில் கோடிக்கணக்கில் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் தன் மனைவிக்குப் புடவையே எடுத்துக் கொடுப்பதில்லையா என்ன? ஆனால் என்னுடைய விதியே இதுதான்.. தலை எழுத்தே தண்டம்தான். பல வருடங்களுக்குப் பிறகு ஒரு புடைவை கேட்டால் அதுவும் கிடைக்க மாட்டேன் என்கிறது."











எப்போது யாருக்குக் கடிதம் எழுதினாலும் முதலில் விலாசத்தைத் தெளிவாக எழுதிய பிறகு செய்திகளை எழுதுங்கள். நீங்கள் கடிதம் எழுதியவர்களுக்குச் சில சமயம் விலாசம் ஞாபகமில்லாமல் இருந்தாலும் உங்கள் கடிதம் உதவியாய் இருக்கும்.
— சித்ரா — சூர்யா.

பரம் கைகால்களைக் கழுவிக் கொண்டு வந்தார். குர்தாவும் பைஜாமாவும் அணிந்து கொண்டு தேநீர் தம்ளரை எடுத்துக் கொண்டு பால்கனிக்குப் போய் உட்கார்ந்தார். அவர் முகத்தில் எந்தத் துக்கமும் இல்லை. சலனம் இல்லாத அவர் முகம் வேறு என்னை அதிகமாக ஆவேசப்பட வைத்தது.

"எப்படிப்பட்டவர் நீங்கள்? கொஞ்சம் கூட உருகவில்லையே உங்கள் மனம்! கல்லாகிப் போன மாதிரி இருக்கிறது உங்கள் முகம்... நிஜமாகவே உங்களால் எனக்குத் தொந்தரவுதான். எத்தனை நாள் வரை இந்தக் கஷ்டமான வாழ்க்கையை சுமக்க வேண்டுமோ? ஒருபெண் குழந்தையின் பொறுப்பு மட்டும் இல்லாதிருந்தால் நான்காவது மாடியிலிருந்து ஒரே பாய்ச்சலாய் குதித்து விடுவேன்."

"சீ... ஆபா! எவ்வளவு சுயநலமியாக இருக்கிறாய்? உனக்கு எப்பவும் புடவையைப் பற்றியே சிந்தனைதான். ஒரு புடவைக்காக தற்கொலை கூட செய்து கொள்ளும் அளவுக்குத் துணிந்து விட்டாய். அது எவ்வளவு பாபகரமான செய்கை!"

இப்போது அவர் முகத்தில் வெறுப்பின் பாவனை இருந்தது.

"உன்னுடைய கவனம் எப்போதாவது என் ஷூக்களின் மேல் இருந்திருந்தால் அது தேய்ந்து போய் இருப்பது தெரியும். அதை அணிந்து கொண்டு போனால் கால் வலிக்கிறது. இப்போதெல்லாம் நான் செருப்புதான் அணிந்து கொண்டு அலுவலகம் போகிறேன்."

நான் விக்கித்து நின்றேன். அவரிடமிருந்து உண்மை கொப்பளித்த பிறகு நான் அவரையே பார்த்து நின்றேன்.

"இந்த முறை பிங்கியின் பள்ளி திறந்த போது அவளுக்குப் புதிய பை வாங்கவில்லை. பழைய பையின் நிறம் மங்கி விட்டது. பணத்துக்குக் குறைவில்லை என்றால் அந்தச் சின்னக் குழந்தைக்குப் புதிய பை வாங்கியிருப்பேனே? எந்தக் கணவன் மனைவி நல்ல புடவை கட்டக்கூடாது என்று நினைப்பான்? சூழ்நிலை நன்றாக இருக்க வேண்டும்."

என் கண்களில் இருந்து கண்ணீர் பெருக ஆரம்பித்தது. அவரிடமிருந்து வெளிப்பட்ட உண்மையாலா? ...அல்லது அவருக்குக் கஷ்டம் கொடுத்ததற்காக வெட்கப்பட்டேனா? அவருக்காகப் பரிதாபப்பட்டேனா?

எனக்குத் தெரியவில்லை. மௌனமாகத் தலைகுனிந்து நின்றிருந்தேன்.

"ஆபா! இந்த உயர்ரக சமூகத்துப் பெண்களுடன் உன்னை ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதே. நீ எந்தப் பெரிய அதிகாரியின் மனைவியும் இல்லை. ஒரு சூப்பர்வைசரின் மனைவிதான். உனக்கு முன்னாலேயும் சொல்லியிருக்கிறேன். இப்போதும் சொல்கிறேன். விரலுக்குத் தகுந்த வீக்கம் வேண்டும். போர்வையைப் பார்த்து போர்வைக்கு ஏற்றபடி கால் நீட்ட வேண்டும். இல்லையென்றால் பெரிய மனிதர்களாகக் காட்டிக் கொள்வதற்காக நாம் தவறு செய்ய வேண்டி வரும். ஆடம்பரமாக — நாகரீகமாகக் காட்டிக் கொள்வதற்காக எல்லோரிடமும் கடன் வாங்கி அவர்களிடம் கடன்காரர்கள் ஆவோம்."

என் கண்ணிலிருந்து பெருகும் கண்ணீரைப் பார்த்த பிறகும் அவர் என் கண்ணீரைத் துடைக்க முயற்சிக்கவில்லை. வேகமாக வெளியே சென்று விட்டார்.

அவரிடமிருந்து வெளிப்பட்ட உண்மையின் வாக்குமூலம் என் கண்களைத் திறந்தது. இப்போது, அவருடைய தேய்ந்து போன ஷூக்கள் மட்டும் அல்ல— அவருடைய பழைய பாண்ட்-ஷர்ட்டும் என் கண்முன்னே நடனம் ஆடிற்று. 'பரம்' போய் விட்ட பிறகும் நான் பால்கனியில் அமர்ந்து கொண்டு நினைவுகளை அசைபோட்டுக் கொண்டிருந்தேன். என்னிடம் கோபம் கொண்டு அவர் வெளியில் உலாவப் போயிருப்பார் — சீக்கிரமே திரும்ப வந்து விடுவார் என்று நினைத்திருந்தேன். செய்ய வேண்டுமே என்ற ரீதியில் சமையல் அறை வேலை எல்லாம் முடித்து விட்டு கடிகாரத்தைப் பார்த்துத் திகைத்துப் போனேன். இரவு ஒன்பது மணி ஆகி விட்டிருந்தது.

மனம் ஏதோ இறுக்கத்திற்கான சிக்கல் ஆகி விட்டது. அதனால் நேரம் ஆகி விட்டது கூடத் தெரியாமல் போகிறது. அவர் எங்கே போயிருப்பார் என்று கவலைப்படலானேன். இந்த சிக்கலில் பிங்கியை கூட என்னால் கவனிக்க முடியவில்லை. ஒன்று மட்டும் என் நினைவுக்கு வந்தது. பலமுறை அவள் என்

னிடம் வந்து ஏதோ கேட்டுக் கொண் டிருந்தாள். ஒவ்வொரு முறையும் நான் சிடு சிடுத்து என்னிடமிருந்து அவனை தூரப் படுத்தியிருந்தேன்.

பிங்கியின் நினைவு வந்ததும் உடனே நான் அவளுடைய ஸ்டடி டேபின் அருகே ஓடி னேன். படித்துக் கொண்டே புத்தகத்தின் மீது தலைவைத்துத் தூங்கி விட்டிருந்தாள், எதுவும் சாப்பிடவும் இல்லை. அவருக்கு இது தெரிந் திருந்தால் அவருடைய கோபத்தில் வீடு இரண்டு படும். தெரிந்தும் நான் பிங்கியை எழுப்ப முயற்சிக்கவில்லை. அவளைப் படுக்கையில் படுக்க வைத்தேன். எந்த வேலை யிலும் மனம் ஈடுபடவில்லை. பால்கனிக்கு அவ்வப்போது சென்று தெருவைப் பார்த்து விட்டு வருவேன். வெகு தூரம் வரை அவர் வருவதற்கான அறிகுறி தென்படவே இல்லை.

அடிக்கடி என்னை அலைக்கழித்தது என்னவென்றால் என்னிடம் ஏற்பட்ட வெறுப்பில் 'பரம்' ஏதும் தவறான முடிவுக்கு வந்து விடக் கூடாதே என்றுதான்.

என்னால் பேசப்பட்ட வார்த்தை களுக்காக என் மனத்தினுள் வெட்கப்பட் டேன். அவர் வந்ததும் அவர் காலடியில் என் தலையை வைத்து என்னுடைய ஒவ்வொரு தவறுக்கும் மன்னிப்பு கேட்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்தேன். அவர் சீக்கிரம் வீட்டுக்கு வந்து விட்டால் போதும்.

நான் மறுபடியும் பால்கனியில் போய் நின்றேன். ஒரு ஸ்கூட்டர் வருவது தெரிந்தது.



சுவையான 'புதினா சட்னி'க்கு –

சிறிது எண்ணெயில் கடுகு, உ. பருப்பு, பெருங்காயம் (சிறிதளவு) தாளித்துக் கொண்டு அதிலேயே தேங்காய், ப.மிளகாய், புதினா, சிறிது புளி, ஒரு பழுத்த தக்காளி எல்லாவற்றையும் வதக்கி எடுத்துக் கொண்டு ஒரு பெரிய வெங்கா யத்தை நறுக்கி, வதக்காமல் அப் படியே வைத்து சிறிது உப்புடன் சேர்த்தரைக்கவும்.

– விஜயராணி

நிச்சயமாக அது அவராகத்தான் இருக்கும். துடிக்கும் இதயத்தோடு பார்த்துக் கொண்டே நிற்கையில் ஸ்கூட்டர் முன்னே சென்று விட்டது. என் கவனம் ஸ்கூட்டரில் பயணித் தவர் மேல் விழ, அவர் புரோகிதர் என்று தெரிந்து கொண்டேன். அவர் மனைவிக்கு நாக்கு நீளம் – அவளது பேச்சு, துர்நடத்தை காரணமாக இவர் தினமும் நிறைந்த போதை யோடு – நடுங்குகிற இருட்டில் – வீடு திரும்பு வார் என்று ஊர் ஜனங்கள் பேசிக் கொள் வார்கள். இந்த நினைவு வந்ததும் என்னுடைய இதயம் மீண்டும் வேகமாகத் துடிக்க ஆரம் பித்தது. என்னால் அவமானப்படுத்தப்பட் டதாக அவர் நினைத்துக் கொண்டு, குடிக்க ஆரம்பித்து விடக் கூடாதே! என் கண்கள் ஈரமாயின. உரக்கக் குரல் கொடுத்து 'பரம்...' என்று அழைக்கலாமா? அந்த அழைப்பைக் கேட்டு அவர் எங்கிருந்தாலும் வேகமாக வீட் டிற்கு வந்து விட வேண்டும். பயமும் கவ லையும் நெஞ்சை அடைத்து, சகஜமான மன நிலையில் இருக்க விடாமல் செய்தது.

சப்தமாக ஒலித்த 'காலிங்பெல்' கேட்டு உயிர் வந்தது. ஓடிச் சென்று கதவைத் திறந் ததும், வியர்வைத் துளிகள் நிறைந்த முகத் துடன் 'பரம்' நின்றிருந்தார். என்னைப் பார்த் ததும் புன்னகைத்தார்.

"ஆஷா! என்னை மன்னித்து விடு. இன்று முதல் முறையாக சொல்லாமல் போய் விட் டதற்காகக் கேட்கிறேன்."

"நான்தான் மன்னிப்பு கேட்க வேண்டும். உங்களிடம் எவ்வளவு கீழ்த்தரமாக – அற்பத் தனமாக நடந்து விட்டேன்! ஆனால்... நீங்கள் எங்கே போய் விட்டீர்கள்?

"ஆஷா... இன்று 'நவீனின்' இருபத்தைந்தாம் ஆண்டுத் திருமண விழா. நம் இருவரையும் பார்ட்டிக்கு அழைத்திருந்தான். உன் பேச்சால் கோபம் ஏற்பட்டு உன்னை அழைத்துப் போகவில்லை. அங்கு எல்லோரும் உன்னைக் கேட்டார்கள். எனக்கு ஒவ்வொரு நிமிடமும் கனத்தது. நான் சொல்லாமல் போய் விட் டேன் என்று நீ எவ்வளவு கஷ்டப்பட் டிருப்பாய்! அப்படி இப்படி அவர்களைச் சமாளித்து – விடுவித்துக் கொண்டு நழுவி – சீக்கிரமே ஓடி வந்து விட்டேன்."

என்னை அணைத்திருந்த அவர் கைகள் மேலும் இறுகின. எனக்கு ஏற்பட்ட சந்தோ ஷத்திற்கு ஆட வேண்டும் போலிருந்தது. அவருடைய ஆழமான அன்புக்கு முன்னால் புடைவை துச்சமாகத் தெரிந்தது. இப்போது கிடைத்த சந்தோஷத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதோடு மட்டுமின்றி, எப்போதும் இரண்டு மடங்காக 'என் பரமிற்கு' சந்தோஷம் கொடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்தேன்.

பிரிவு முடிவல்ல

விட்டுக் கொடுத்தேன் வாழ்கிறேன்

நான் முப்பதுகளில் இருக்கும் ஒரு (மகிழ்ச்சியான) சராசரி இந்தியப் பெண். மகிழ்ச்சியான என்ற அடைமொழியைக் கவனித்தீர்களா? அதை அடைய பல கடினமான சோதனைகளைத் தாண்டி வந்து, இன்னும், பல சிங்கங்கள் நடுவே சிக்கிய பசுவாக வாழும் பெண். என் புக்ககத்தினரைக் குறை கூறுவது நோக்கமன்று. மண வயதில் உள்ள பெண்கள் என் வாழ்வில் இருந்து பாடம் கற்க வேண்டும் என்பதே நோக்கம்.

என் மாமியாரின் சாம்ராஜ்யம் சமையலறை. வீட்டில் உள்ள மற்றோர் உயிர் என்ற மதிப்புக் கூடத் தர இயலாத ஒருவரின் ஆட்சிக்குட்பட்ட பகுதியில் உள்ளே சென்றாலும் குற்றம். செல்லாவிட்டாலும் குற்றம். என் எந்த ஒரு செயலையும் அவரால் அங்கீகரிக்க இயலவில்லை. பாத்திரத்தை எடுத்துக் கவிழ்ப்பது போன்ற சிறு செயல் கூட என்னால் செய்யப்பட்டால் அதை மறுபடி செய்வார். (மறுபடி என்ன செய்ய முடியும் என்கிறீர்களா? இரண்டு பாத்திரம் இடம் மாறும், அவ்வளவுதான்.) பிள்ளை மேல், பேத்தி மேல் அதீத பாசம். ஆனால் நடுவில் வந்த பெண் வேண்டாம். மனம் நோக வைக்கும் பேச்சுக்கள், (எல்லாம் சொன்னால், கடிதம் நீளும்...) விமர்சனங்கள்.

அப்பா போல் இருந்து வழிகாட்ட வேண்டிய மாமனாரும் மனைவி சொல்லுக்குப் பயந்து ஒதுங்க, புக்ககத்தில் பயந்த பிள்ளை. வீட்டில் பிரச்னைகள் ஏற்படும் போது, மனைவிக்கும் பெற்றோருக்கும் பாலமாகச் செயல்பட வேண்டிய ஆண் ஒரு பக்கம் சார்ந்தால், நிலைமை என்ன ஆகும்? இன்னும் மோசமாகும். என் வாழ்வில் அதுதான் நடந்தது.

பரஸ்பர அன்பும் விட்டுக் கொடுத்தலுமே நல்ல தாம்பத்யத்தின் உயிர்நாடி. நம் நாட்டில் ஆண்பிள்ளைகள் emotional black-mail செய்யப்படுகிறார்கள்.

"நீ குழந்தையாய் இருந்து உனக்கு 104° ஜுரம் வந்தப்போ நான் எப்படிக் கண்விழித்துத் துடித்தேன் தெரியுமா?" என்பது போன்ற பேச்சுக்களைத் தாயின் வாய்வழி 1000 தடவை கேட்ட பிள்ளை, மனைவி பக்கம் நியாயம் இருப்பினும் பார்க்க மறுக்கிறார். (மனைவியின் தலையணை மந்திரத்தால் பெற்றோரை விரட்டும் மகன்களும் உள்ளார்கள். அது மிகக் கேவலமான செயல் என்பதில் இரண்டாவது கருத்து இல்லை.) ஆனால், அவருடைய பெற்றோரை மிகப் பாசத்துடன் நடத்த நான் நினைத்தும் அதற்கு இடமே தராத தன் அம்மா பற்றி அவருக்கு இன்று வரை புரியவில்லை. அன்பு 2 way traffic போன்றதல்லவா? நம்மை நேசிக்காத ஒருவரிடம் கூட தொடர்ந்து அன்பு செலுத்த மிகப் பண்பட்ட மனம் வேண்டும்.



அம்மா அப்பாவுடன் சேர்ந்து கொண்டு, பலமுறை "இதற்கு டைவர்ஸ்தான் ஒரே வழி. நாம பிரிஞ்சுடுவோம்" என்று அவர் கூறும் போது, எனக்குள் இருக்கும் மகாகவி பாரதி, "பெண்ணே பொங்கு" என்கிறான். ஆனால், விவாகரத்து வாங்கிப் பிரிவதைப் பெண்ணுரிமை என்று அவன் கூறவில்லையே! என்ன செய்வது என்று யோசித்தேன். சிறு தியானம் பலன் தந்தது.

மாமியாரின் கெட்ட குணங்களை ஏன் பட்டியலிட வேண்டும்? 8 மணி நேரம் வெளியே வேலைக்குப் போய் விடுகிறேன். என் குழந்தைகளை, கண் போல் பார்த்துக் கொள்கிறார். என்னிடம் கொண்ட வெறுப்பை அவர்

கள் மேல் ஒரு நாளும் காட்டிய தில்லை. இது ஒரு +. நான் செய்த வேலைகளை மறுபடி மாற்றிச் செய் வதால் கஷ்டம் அவருக்கே ஒழிய எனக்கில்லை. ஏன் வருத்தப்பட வேண்டும்? அதையும் விட்டேன். மிகவும் சிறந்தது மௌனம். பேச, பிரச்னை வளரும். மௌனம் என்ப தற்கு, மூஞ்சியைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு பேசாமல் இருப்பது பொரு ளல்ல. இயல்பாய் இருக்க வேண்டி யது அவசியம். பாதி பிரச்னைகள் தீர்ந்து விடும். மிகப் பெரிய மகிழ்ச்சி தாண்டவமாடா விட்டாலும், ஓரளவு மோதல்கள் இல்லாமல் குடும்ப வண்டி ஓடுகிறது. ஆனாலும், நான் நல்லவள் என, என் கணவனால்



இனம் கண்டு கொள்ளப்பட்டு விட் டேனா தெரியவில்லை. காலம் உணர்த்தும்.

இளம் வயதில், போராட்டத் தோடு வாழ்க்கை நடத்தும் சகோதரி களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள். எந்த நேரத்திலும் அவசரப்பட்டு, 'பிரிவது' என்ற முடிவை எடுக்காதீர்கள். நம் மனது நிர்மலமாய், சுத்தமாய் இருக் கும் போது, புகுந்த வீட்டில் சரியான படி அது புரிந்து கொள்ளப்படாமை துயரம்தான். ஆனால், அதைக் காரணமாகக் கொண்டு, பிரிந்து போதல் வருங்கால பிரச்னைகளுக்கு வழி வகுக்குமே தவிர, நீங்கள் எதிர் பார்த்த மன அமைதியைத் தராது!

– தோழி சொல்லக் கேட்டு



எழுத்து வடிவம் கொடுத்தது : ரஞ்ஜனி த்யாகு

கொண்டவன் சரியானால்...!

நான் ஒரு ஏழை பிராமணர் வீட்டில் மூத்த பெண் ணாய் பிறந்தேன். எனக்கு இரு தங்கைகள், ஒரு தம்பி. என் 8 வயதில் என் தாய் இறந்து, மாற்றாந்தாய் வந்தார்.

என் 19ம் வயதில் ஒருவரை நேசிக்க ஆரம்பித்தேன். அவரும் பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்தவர். பழக ஆரம் பித்ததும் 'நாம் கல்யாணம் செய்து கொள்ள 10 வருடம் பிடிக்கும்' என்றார். நானும் சம்மதித்தேன்.

வீட்டில் எவ்வளவோ வசவுகள். நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு திட்டுமாக வாழ்ந்தேன். என் தங்கைக்கு என் பணம் சிறிது போட்டு தந்தையிடம் சொல்லி திரு மணம் செய்து வைத்தேன். அவளுக்குப் பிள்ளையும் பிறந்து 4 வருடம் ஆன பின்தான் என் திருமணம். அதுவும் என் வீட்டார் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை.

"உன்னை அவன் கை விட்டு விடுவான். எங்களிடம் வந்து நிற்கும் காலம் வரும்" என்றனர். ஆனால் நான் எல்லாவற்றையும் சகித்துக் கொண்டு, பொறுமையாய் இருந்தேன். 10 வருடம் பழகி பின் திருமணம் புரிந்து, பிள்ளை பெற்று, பிள்ளை வளர்க்க மிக மிகக் கஷ்டப் பட்டேன். நான் தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்த தால் லீவு எடுக்க முடியவில்லை. கஷ்டத்தின் எல் லைக்கே சென்றேன். ஆனால், எல்லாம் என் கணவரின் அரவணைப்பால் மறந்தேன்.

"பொறுமையாய் இரு. கடவுள் கருணை காட்டு வான்" என்பார்.

நாங்கள் பழக ஆரம்பித்த நாளையே எங்கள் திரு மண நாளாகக் கொண்டாடுகிறோம். இந்த

வருடத்துடன் 23 வருடங்கள் முடிந்து விட்டன. இன்று என் சொந்த வீட்டில், என் 11 வயது மகனுடன், சகல வசதிகளுடன், நிறைய நகைகளுடன், என் கணவரின் மாறாத காதலுடன் மிக மிக மகிழ்ச்சியாய் வாழ்கிறேன்.

வேலைக்குப் போக வேண்டாம் என்று கூறியதால் வீட்டில் மகிழ்வாய் உள்ளேன். என் வீட்டார் என்னை மிக மிக மதிக்கிறார்கள். அன்று என் கணவர் சொன்னது போல் பொறுமையாய் இருந்ததால், இன்று நல்வாழ்க்கை வாழ்கிறேன். ஆனால் பழகிய நாள் முதல் இன்று வரை என் கணவர் சொல்லே வேதம் என்றுள்ளேன். கணவன் மனைவிக்குள் அடங்குவது, மனைவி, கணவனுக்குள் அடங்குவது நல்ல குடும்பத்தின் சின்னம்.

– எஸ். பிரமீளா

விட்டுக் கொடுத்தார் (வாழ்வை) வாழ்கிறார்!

எல்லாப் பெண்களையும் போலத்தான் என் சித்தியும் (அம்மாவின் தங்கை) கல்யாணக் கனவு கண்டு மணந்தார். கணவர் நன்கு படித்தவர் என்றாலும் தன் அத்தைகளின் பராமரிப்பில் வளர்ந்ததால், அவர்கள் மேல் கண்மூடித்தனமான பாசமும், நம்பிக்கையும் கொண்டது அவர் வாழ்வையே அழித்தது எனலாம்.

சித்தியின் கணவரை (இனி சித்தப்பா என்று எழுதுகிறேனே) தாங்கள் ஒரு பெண்ணிடம் பறி கொடுத்தது போல உணர்ந்த அவரின் இரண்டு அத்தைகளும், கோபம் முழுவதையும் சித்தியின் மீது காட்டினர். தினமும் ஒரு தகராறு செய்ததுடன், வெளியில் செல்லும் பொழுதும் தாங்கள் கூறிய உடையை அணிய வேண்டும் என்று கூறியதும் எரிச்சலை மூட்ட கணவரிடம் ஆறுதல் தேட எண்ணியவருக்குக் கிடைத்த பதிலோ,

"நீதான் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும் பெரியவர்களுக்கு விட்டுக் கொடுத்து வாழ்ந்தால் என்ன குறைந்து விடுவாய்! எனக்காக விட்டுக் கொடுக்கக் கூடாதா?" என்பதுதான்.

அதிசயமாக என்றாவது வெளியில் அழைத்துச் சென்றாலும் தான் கேட்ட பூவை வாங்கிக் கொடுத்து வீடு திரும்பும் நேரம் அதை எடுத்து எறிந்து விடச் சொல்லிய அவரின் கோழைத் தனத்தில் வெகுண்டெழுந்தவர்,

வழக்கு தொடுத்தார், ஜீவனாம்சம் கிடைத்தாலும் விவாகரத்திற்கு சம்மதிக்க மறுத்தார். நான் பெற்ற கஷ்டம் இன்னொரு பெண் படவிடவும் மாட்டேன். நான் பெற்ற இந்தத் தனிமையின் துன்பம் அவரும் பெற வேண்டும் என்பதே அவரின் வாதம்.

வாழ்க்கையின் சூழ்நிலைக்கேற்ப தன்னை மாற்றிக் கொண்ட அவர் மேற்படிப்பைத் தொடர்ந்து படித்து இன்று சிறந்த ஆசிரியை என்ற பட்டமும் சென்ற ஆண்டு பெற்றிருக்கிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



சரியான நேரத்தில் நல்ல முடிவு எடுத்ததுடன் பத்தாம் பசலித்தனமான அடிமை வாழ்வில் கலந்து கரையாமல் தாம்பத்தியத்தின் அர்த்தம் தெரியாத கணவரை உதறினார். தன் மானத்தோடு வாழ்கிறார்.

– லதா

பிரச்னையிலும் கைகொடுக்க வேண்டாமோ!

எங்கள் திருமணம் நடந்தபோது எனக்கு 13 வயது, கணவருக்கு 26.

38 வருட தாம்பத்தியத்தில் நிறைய அனுபவங்கள். எல்லாவற்றையும் எல்லாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாதே.

குறிப்பிட்ட ஒரே ஒரு அனுபவத்தினால் ஏற்பட்ட விஷயங்களை புதுமணத் தம்பதிகளுடனும் திருமணம் செய்து கொள்ளப் போகிறவர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ளப் பிரியப்படுகிறேன். தாம்பத்தியத்தில் ஒருவர்க்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து வாழ்வதில்தான் குடும்ப அமைதி நிலைத்து நிற்கும்.

வருடங்கள் போகப் போக குழந்தைகள், குடும்பம் பெரிதாக வளர்ந்தது. வரவுக்குள் சமாளிக்க முடியலை.

வரவு செலவு எல்லாமும் அவர் கையில் தான். மனைவி குழந்தைகள் கஷ்டமே படக் கூடாது என்று நினைப்பவர். அநியாயத்துக்குப் பாசம், அன்பு. செலவுகளுக்கு அடங்காம ஊர் பூரா கடன் வாங்கி குடும்பத்தை சந்தோஷமாகவே நடத்தி வந்தார். இருந்த வேலையில் மாற்றல் வந்தது. குழந்தைகள் படிப்பினால் குடும்பத்துடன் வேறு இடம் போக முடியாத சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலை.

அவர் ஓரிடம், நான், குழந்தைகள் ஓரிடம். இரட்டைச் செலவுகள். இதில் வேடிக்கை என்னன்னா ஊர் பூரா இவர் கடன் வாங்கியிருக்கும் விஷயம் வீட்டில் எனக்கும் குழந்தைகளுக்கும் தெரியவே தெரியாது.

இவர் மாற்றலில் வேறு ஊர் போனதும் தான் ஒவ்வொரு கடன்காரனாக வீட்டுக்கு வர ஆரம்பித்தார்கள். அவர் அனுப்பும் பணத்தில்

மோர் குழம்பிற்குத் தாளிக்கும் பொழுது 2 அல்லது 3 லவங்கத்தை தாளி தத்தில் போட்டால் மோர்க் குழம்பு ருசி யாக இருக்கும்.

– ஸ்ரீமதி த்வாரகநாத்

ஐந்து குழந்தைகளின் படிப்பு சாப்பாடு துணி மணி எப்படி சமாளிப்பது ஒரே திகைப்பு.

இதில் இவரோ மனைவி குழந்தைகளை பிரிந்து இருக்கமுடியாமல் மாசத்துக்கு ஒரு தரம் ஓடி ஓடி வந்துடுவார். கோபித்துக் கொள்ளவும் முடியாது. சொல்லவும் முடியாம மெல்லவும் முடியாம திணறியதெல்லாம் எழுத்தில் கொட்டத் தெரியலை.

இதில் என் வீட்டுப் பெரியவர்கள் வந்து பார்த்து, "நீ ஒன்றும் தனியே குழந்தைகளுடன் இங்கே கஷ்டப்பட வேண்டாம். போறாததற்கு ஊர் பூரா கடன் வேற. மாப்பிள்ளை எல்லா கடன்களையும் அடைத்து விட்டு உன்னையும் குழந்தைகளையும் கூட்டி போகட்டும். நீ எங்க ளுடன் வந்து விடு" என்று பொரிந்தனர்.

இதில் நான் எடுக்கும் முடிவுதான் மிகவும் முக்கியம். இரண்டு நாள் பூரா யோசித்ததில் இவரை விட்டுப் பிரிந்து போவது சரியான முடிவு அல்ல என்று தோன்றவே பெற்றவர் களிடமும் அதையே சொன்னதில், அவர் களுக்கு வருத்தம் கோபம்.

எப்படியோ அவர் அனுப்பும் பணத்தில் எண்ணி எண்ணி சிக்கனமாக செலவு பண்ணி கடன்களை சரியானபடி அடைத்து அவர் வேலை பார்க்கும் இடத்திற்கே குழந்தை களுடன் போய்ச் சேர்ந்தேன்.

சந்தோஷ சவுகரியங்களில் மட்டுமே கண வனுடன் பங்கு பெறும் மனைவிகள் கஷ்டமனு வரும்போது அவரை தனியே விட்டு விடாமல் கூடவே இருந்து பிரச்னைகளை சமாளிப்பதில் தான் குடும்ப வெற்றியே அடங்கி இருக்கிறது.

இன்று எங்கள் குழந்தைகள் பேங்க் மானேஜர், எக்ஸிக்யூடிவ் கேஷியர் என்று நல்ல வேலைகளில் இருக்கிறார்கள். எங்களுக்கும் பென்ஷன் வருகிறது. யாவருமே மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறோம்.

– லக்ஷ்மி

அடுத்த ஜென்மத்திலும் நீயே மனைவி!

நான் பிறந்த வீட்டில் பெற்றோருக்கு மட்டுமல்லாது அண்ணன்மார் அக்காள் எல் லோருக்கும் பிரியமான பெண் குழந்தை. கவலை, பிரச்னை எதுவுமே இல்லாமல் துள்ளித்திரிந்தேன்.

என் தந்தையும் சரி என் இரண்டு அண்ணன் மார்களும் சரி எவ்வித கெட்ட பழக்கமும் இல்லாதவர்கள். அரசாங்கத்தில் நல்ல வேலையில் இருந்தார்கள். செல்வச் செழிப்புள்ள குடும்பம். நான் கடைக் குட்டி யாக இருந்ததால் நான் இட்டதுதான் சட்டம்.

என் தந்தை சல்லடை போட்டு சலித்து, சிறிய குடும்பம் ஒரே பிள்ளை, பெண் என்று எனக்கு சிறப்பாக மணமுடித்துத் தந்தார். புகுந்த வீடு வந்ததும் ஒரே அதிர்ச்சி. என் கண வருக்கு வேலையில்லை. குடிப் பழக்கம் வேறு. காது சரியாகக் கேட்காது. அடிப்படை வசதி கூட இல்லை. என் மாமனாரும் மாமியாரும் எப்படியாவது மகனுக்கு மணமுடித்து விட் டால் மனைவி மகனின் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டு விடுவாள் என்று எங்களை கை கழுவி விட்டார்கள். அருகில் என் நாத்தனாரும் அவள் கணவரும் அந்நியோன்யமாகக் குடும் பம் நடத்துவதைக் கண்டு என் மனது ஏங்கும்.

என் வீட்டில் எல்லோரும் விட்டு விட்டு வந்து விடு என்றார்கள். மேலே படிக்கலாம் என்றார்கள். நான் யோசித்தேன். அந்த மன நிலையில் படிப்பு ஏறாது. தனியாக வந்தாலும் சந்தோஷமான எதிர்காலம் இருக்காது என்று அவரைப் பொறுமையோடு திருத்த முயன் றேன். எனக்கு ஆண்டவன்தான் சகிப்புத்தன் மையைக் கொடுத்தார் என நினைக்கிறேன். இதன் இடையில் 2 பையன்களும் ஒரு பெண் ணும் பிறந்தார்கள். பெண் பிறவிச் செவிடு.

வாழ்க்கையில் எதிர் நீச்சல் போட்டு பிறந்த வீட்டார் உதவியோடு குழந்தைகளை நன்றாகப் படிக்க வைத்து நல்லவர்களாக வளர்த்து விட் டேன். பெண்ணும் பட்டதாரி. மணமாகி நல்ல வேலையில் பெயரோடும் புகழோடும் விளங்கு கிறாள்.

என் கணவரிடம் எப்போதும் பணிந்து போவேன். அன்பு காட்டுவேன். கடைசி காலத் தில் செயலிழந்த போது மிகவும் வருந்துவார். நான் உனக்கு நல்ல குழந்தைகளைக் கொடுத் திருக்கிறேன். அவர்கள் உன்னை நல்லபடியாக வைத்துக் கொள்வார்கள். அடுத்த ஜன்மத்திலும் நீ என் மனைவியாக வர வேண்டும். நீ எனக்கு சேவை செய்தது போல் நான் உனக்குச் செய்ய வேண்டும் என்பார். என் மனம் மிகவும் நெகிழ்ந்து போகும்.

என் கணவரின் வாக்குப்படி என் மகன்கள் ஆதரவில் நன்றாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கி றேன். பேரன் பேத்திகளோடு சௌகரியமா கவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்கிறேன்.

அப்பொழுது பட்ட கஷ்டமெல்லாம் மறந்து பயனுள்ள வாழ்க்கை வாழ்ந்த பெருமை யும் திருப்தியும் ஏற்படுகிறது.

– கமலா சீனிவாஸன்

✉ சென்ற இதழ் 'இம்மாத இல்லத்தரசி' போட்டியில் முதல் பரிசு பெற்றவள் நான். என் பிறந்த ஊரான ஸ்ரீரங்கத்தையும், நான் வளர்ந்த ஊரான கரூரையும் எந்த அளவு நேசிக்கிறேனோ, அந்த அளவு என் புகுந்த ஊரான சிட்லபாக்கத்தையும் நேசிக்கிறேன். என்னை சென்னை-4 என போட்டு மைலாப்பூர்வாசியாக்கி விட்டீர்களே!

சென்னை-64, சியாமளா ராஜகோபால்.

✉ ஈவ் டீஸிங் என்ற வெறியாட்டத்தில் இளம் பெண்களின் உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கும் இன்றைய இளைய தலைமுறை இளைஞர்களுக்கு 'என் வீட்டு கற்பு' என்ற கவிதையின் மூலமாக சரியான சாட்டையடி தந்திருக்கிறார் கவிஞர்.

நாகை - 1, சந்திரா.

✉ 'மறந்து போதல் தகுமோ?' என்ற ஆசிரியரின் சில வார்த்தைகள் நம் பாரதக் கலாச்சாரத்தைத் திரும்பிப் பார்த்தாற் போன்ற பிரமையை, பிரமிப்பை ஏற்படுத்தியது! நம்முடைய தற்போதைய தேவை தகுந்த ஒரு வழிகாட்டிதான். ஊதுகிற சங்கை ஊதி விட்டீர்கள். விடியலும் விரைவில் வரும் என நம்பிக்கைக் கொள்வோம்!

நெய்வேலி - 3, க. ஸ்ரீகாந்த்.

✉ 'கிராமத்துப் பெண்கள் நகரத்துப் பெண்களைப் போல் மன அழுத்தமில்லாமல் சுதந்திரமாகவும், பல பணிகளை நிர்வகிக்கும் திறன் படைத்தவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். கல்வியறிவும் அவர்கள் பெற்று விட்டார்களென்றால் அவர்கள் தங்கள் உரிமைக்காக போராடுவார்கள். வெற்றி பெறுவார்கள்' என்கிற நஜ்மா ஹெப்துல்லாவின் கூற்று முற்றிலும் உண்மை. நஜ்மா ஹெப்துல்லா வின் சுறுசுறுப்பும் கடமையுணர்வும், ஒற்றுமை உணர்வும் அவரின் சிந்தனைகளும் போற்றுதலுக்குரியது. அவர்தம் சேவை நாட்டுக்குத் தொடரட்டும் பல்லாண்டு.

திருச்சி-21, கே.என். ராமகிருஷ்ணன்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்



✉ இத்தனை இளம் வயதில் படிப்பு, கராத்தே, நடிப்பு, மாடலிங், சின்னத் திரை, பரதம், நீச்சல், யோகா, ஸ்கேட்டிங், செஸ், சைக்கிள் விடுதல், கேரம், கிராஸ்வோர்ட், தபால் தலை, நாணயங்கள் சேகரிப்பது என்று, அஷ்டாவதானியையும் கடந்து, அத்தனையிலும் சிறந்து விளங்கும் வனிதாவின் காது விஷயத்தைப் பற்றி நினைக்கும்போது கேட்க கஷ்டமாக உள்ளது.

சாத்தூர்-3, சண்முகத்தாய் செல்லையா.

✉ முதலில் காதல், பிறகு கல்யாணம், அடுத்து விட்டுக் கொடுத்து வாழ்ந்தால் மகிழ்வான இல்லறம், அதற்கடுத்து பிரச்னை உண்டானால் விவாகரத்து என ஆதிமுதல், அந்தம் வரை அலசி, சிறப்பாக அறிவுரை வழங்கியிருந்த 'ஏப்ரல் மங்கையர்மலர்' பத்திரப்படுத்த வேண்டிய நன்மலர்!

நெய்வேலி-3, சந்திரமாலா உத்தண்டராமன்.

✉ வாசகி ஒருவர் டி.வி.யில் வரும் பிஸ்கட் விளம்பரத்தின் வக்கிரமான ரசனையைச் சாடி இருந்தார். நல்லவேளை... தற்போது அவ்விளம்பரம் மேற்படி காட்சி வெட்டப்பட்டு சரி செய்யப்பட்டு விட்டது என்பதை சமீப காலமாக பார்த்து வருகிறேன்.

மதுரை-16, வி. சிவா.

✉ கணவன் பிள்ளைகளை பிரிந்து 25 வருடங்களாக வாழ்ந்து வரும் பாக்கியத்தம்மாளைப் பற்றி அவரது மகளே எழுதி இருப்பது பாராட்டுக்குரியது. கண்கள் குளமாயின படித்தவுடன்.

காரிப்பட்டி, பி. முருகன்.

✉ ஏப்ரல் '99 இதழ் பக். 107-ல் உங்கள் வாசகி ஒருவர் மில்கா பி பிஸ்கெட் பற்றிய டி.வி. விளம்பரம் ஒன்றினைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். அதிலே பிரிட்டானியா கம்பெனியின் 'மில்கா பி' எனக் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார். எங்களுடைய பிரிட்டானியா நிறுவனத்திற்கும், மில்கா பி.க்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை என்பதை இதன்மூலம் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். எதிர் காலத்தில் இதுபோல புகார்கள் வருமானால் தயவு செய்து எங்களிடம் விசாரித்துவிட்டு பிரசுரிக்கவும்.

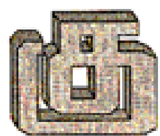
எஸ்.பி. சாரதி,
(கமர்ஷியல்
மேனேஜர், பிரிட்டானியா,
சென்னை பிரிவு)

பிரிட்டானியா மறுக்கிறது!

I கருத்தரிக்க இயலாமையில் குறை யாருக்கு?
II "காண்பது ஆண் பெண் அலியெனும் கற்பனை" திருமூலர்
III கருத்தரிக்க ஆணுக்கு மருந்துகள்

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஒரே மருத்துவமா?



ழந்தைப் பேறு கிடைக்க பெண்களுக்கு கருவணு குறை பாடுகள், ஹார்மோன் குறை பாடுகள் இருப்பது போலவே ஆண்களுக்கும் ஹார்மோன் குறைபாடுகள், விந்தணு குறைபாடுகள் காரண

பலன் கிடைப்பதில்லை.

(prolactin) ப்ரோலாக்டின் ஹார்மோன் பெண்ணின் கருவளர, பால் சுரக்க தேவை. அதேபோல் ஆணிற்குப் பாலியல் உணர்வு களை தூண்ட மிகவும் தேவை. சமீபத்தில் அமெரிக்காவில் வெளியான பால் உணர்வு குறைவு பற்றிய ஒரு ஆய்வுக் கட்டுரையில் ப்ரோலாக்டின் அளவு குறைந்த ஆணில், 60% ஆண்மை குறைவாகவே உள்ளனர் என்று கூறுகிறது. குழந்தையை உருவாக்க பிட்யூட்டரி சுரப்பி ஆணிலும் பெண்ணிலும் சரியாக இயங்க வேண்டியது மிக மிக அவசியமான தாக உள்ளது.

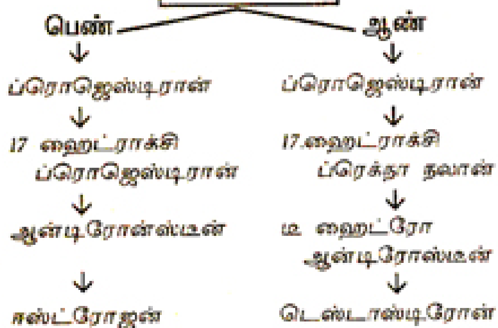
பெண்ணிற்கு பெண்மை இயல்புகளைத் தரும் ஈஸ்ட்ரோஜன், ப்ரொஜெஸ்டிரான் எவ்வளவு முக்கியமோ அதைப் போலவே ஆணிற்கு ஆண் இயல்புகளைத் தரும் டெஸ்



பாக தந்தையாக முடியாமல் போகிறது. பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் இருந்து சுரக்கும் FSH (FOLLICLE STIMULATING HORMONE) L.H. (LEUTEINISING HORMONE) இவை இரண்டும், பெண்ணின் கருமுட்டை வெளிவருவதில் என்ன பங்கு வகிக்கிறதோ அதே அளவு பங்கு விந்தணு உற்பத்தியிலும் உள்ளது.

கருமுட்டையேயில்லாத கருவணுவகம் (OVARY) எப்படி, எத்தனை F.S.H.L.H. ஹார் மோன் கொடுத்தாலும், கரு முட்டை உரு வாக்க முடியாதோ அதேபோலவே ஆணுக் கும் விந்தணு வகம் (TESTIS) சரியாக வேலை செய்யாத பொழுது இந்த ஹார்மோன்களால்

டோஸ்டிரான், டைஹைட்ரோ டெஸ்டோஸ் டிரான் முக்கியம். பெண்ணின் உடலில் சிறிய அளவில் டெஸ்டோஸ்டிரானும் ஆணின் உடலில் சிறிய அளவில் ஈஸ்ட்ரோஜனும் உள்ளது! இந்த எல்லா ஹார்மோன்களின் பிறப்பிடமும் கொலஸ்டிரால்தான். XX க்ரோ மஸம் உள்ள பெண்ணில் கொலஸ்டி ராலில் இருந்து ஈஸ்ட்ரோஜனும் XY உள்ள ஆணின் டெஸ்டோஸ்டிரானும் உற்பத்தியாகிறது.



இந்த ஹார்மோன்களின் விகிதம் கட்டாயம் சரியான நிலையில் இருக்க வேண்டும். விகிதம் மாறினால், பெண்ணிடம் மென்மை குறைகிறது. உடல் பருக்கிறது முரட்டுத்தன்மை வருகிறது. தேவையில்லாத முடி வளர்கிறது. அங்க அமைப்புகள் மாறுகிறது. கருதரிக்க இயலுவதில்லை. இதைப் போலவே ஆணிற்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகமானால் டெஸ்டோஸ்டிரான் குறைந்தால் ஆணிற்கு உடல்வலு குறைகிறது. நடையுடை பாவனையில் மென்மை அதிகரிக்கிறது. விந்தணு குறைகிறது ஆண்மை குறைகிறது.

எனவே உலகில் எங்கு எங்கு, எது எது தேவையோ அவற்றைச் சரியாக சீராக நடத்திச் செல்ல வேண்டுமே தவிர ஆண்வேறு, பெண்வேறு என காணக் கூடாது என்று, அன்றே கூறிய திருமூலர் வாக்கு எவ்வளவு உண்மை.

இதையெல்லாம் இங்கு சொல்ல வேண்டியது ஏன்? என்று நீங்கள் கேட்கலாம். கருத்தரிக்க இயலாத தம்பதியருக்கு மருந்து கொடுக்கும்போது FSH, HMG, HCG என்கிற ஹார்மோன்கள், க்ளோமிப்பென், ப்ரோமோகிரிப்டின் ஆண்டி ஆக்சிடெண்ட் மாத்திரைகள் எல்லாம் தேவைப்படும் பொழுது, ஆண், பெண் இருவருக்குமே கொடுக்கும் பொழுது தம்பதியருக்கு வியப்புதான் ஏற்படுகிறது. சிலபேர் மருத்துவர் தவறு செய்கிறாரோ என்று கூட நினைக்கிறார்கள்.

சில ஆண்களோ எப்படி விளக்கினாலும், பிடிவாதமாக மருந்தை எடுக்க மறுத்து விடுகிறார்கள். அது எப்படி ஒரே மருந்தை ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் கொடுக்கலாம் ஏற்கெனவே எனக்குக் குறை இருக்கிறது பெண் எடுக்கும் மருந்தை ஆணும் எடுத்தால் ஆண்மையும் விந்து அளவும் இன்னும் அல்லவா குறையும் என்று விளக்கம் வேறு கொடுக்கிறார். இதனால் தம்பதியருக்குள் மனக்கசப்பு, பெண்ணுக்கோ மிகுந்த வேதனை. பெண்ணும் மருந்து எடுப்பதை விட்டுவிடுகிறார். கடைசியில் காலம், பணம் எல்லாம் வீணாகி விடுகிறது.

மருத்துவரிடம் சந்தேகம் கேட்கலாம். ஆனால் மருந்தை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. மருத்துவத்தில் ஆண், பெண் என்ற பேதமே கிடையாது.

ஆணிற்குக் குறைபாடுகள் இருவகையானவை:

முதல் வகையில் விந்தணு குறைபாடுகள் இருக்கலாம். இந்தக் குறைபாடுகள் பலவகைப்பட்டவை:

1) விந்தணு அளவு மிகக் குறைவு அல்லது விந்தணுவே இல்லையென்ற நிலை.

2) விந்தணு சீராக நீந்தாத நிலை.

3) விந்தணு ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டிக் கொள்ளுதல்

4) அசையாத விந்தணுக்கள் இருப்பது

5) விந்தணுவின் தலைப்பகுதி, கழுத்துப் பகுதி, வால் பகுதி இவற்றில் குறைபாடுகள்.

இவற்றிற்குப் பல காரணங்கள் இருப்பினும் சிலவற்றை மட்டும் குறிப்பாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

1) சுற்றுப் புற சூழலில் உள்ள நச்சுப் பொருள்கள் – உதாரணமாக விவசாயிகள் உபயோகிக்கும் பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகள், உரங்கள்.

2) ஆணின் தொழிலின் தன்மை.

3) பீடி, சுருட்டு, மது அருந்துதல்.

4) இரத்தக் கொதிப்பு, மாத்திரைகள், சர்க்கரைநோய்

5) கொலஸ்டிரால் அளவு.

6) நோய் தொற்றுக்கள்

7) மஞ்சள் காமாலையால் பாதிக்கப்பட்டு இருத்தல்

போன்ற பல பொது நோய்களாலும் ஆணிற்குக் குறைபாடுகள் வரலாம். இதனால் ஆணிற்கு முழு மருத்துவப் பரிசோதனை தேவை. ஆணின் விந்தணுவை கம்ப்யூட்டர் முறையில் பரிசோதனை செய்தால் விந்தணுக்களின் தரத்தை நேரிடையாகவே மானிடரில் பார்க்க முடியும். சிகிச்சை தொடரும் போதே முன்னேற்றம் உள்ளதா என்பதையும் மருத்துவர் கூட சொல்லவே தேவையில்லை. சிகிச்சை எடுக்கும் நபரே நேரிடையாக பார்த்

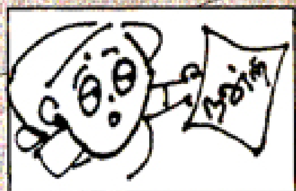


இட்லியை கட் செய்து காய வைத்து பொரித்துப் பார்த்தேன். கூழ் வடாம் தோற்றது போங்கள். அவ்வளவு சுவையாக இருந்தது.

– பி. ஜானகி

என்ன ஊரில் விடுமுறையை கழித்துவிட்டு வந்துவிட்டீர்களா? வீட்டிற்கு வந்ததும், நீங்கள் சென்ற, தங்கிய உறவினர் வீட்டுக்கு மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்து கடிதம் எழுதுங்கள். அடுத்த முறை விடுமுறைக்கு அவர்களை 'சும்மா பேச்சுக்காவது' வரச் சொல்லி எழுதுங்கள்.

— போரூர் ஆர். சீதா



துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கருவணு மாதம் ஒருமுறை வெளியாகிறது. ஆணிற்கு விந்தணு தொடர்ந்து உற்பத்தியாகிறது. ஆனால் முழுவதுமாக வளர்ச்சியடைந்து வெளிவர 3 மாதகாலம் எடுக்கும். எனவே ஆண்கள் சிகிச்சை எடுக்கும் பொழுது குறைந்தது 6 மாதம் சென்ற பின்னர் தான் முன்னேற்றம் காண முடிகிறது. கருதரிக்க இயலாத தம்பதியர், சிகிச்சை பெறும் பொழுது அந்தந்த மாதத்திலேயே குழந்தையை எதிர்பார்த்து, இல்லையென்றால் மனமுடைந்து போகிறார்கள். இது தவறு என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

விந்து திரவத்தில் விந்தணுவே இல்லையென்றால் விந்தணுவகத்தினை (TESTIS) நேரிடையாக பரிசோதித்து விந்தணு எடுக்க முடியும். இதனை வைத்து இக்சி முறையில் கருதரிக்கலாம். இக்சி முறையில் மூன்று முதல் ஐந்து (3–5) முறை தொடர்ந்தால் 50% குழந்தை பெற முடியும். இக்சி முறையை ஆரம்பிக்கும் முன்னர் மரபணு பரிசோதனைக்கு (KARYOTYPE) வசதியிருந்தால் விந்தணுவில் குறைபாடு இல்லை என்பதனை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

இந்த மரபுப் பரிசோதனை இந்த நூற்றாண்டில்தான் உலகில் வெளிக் கொணரப் பட்டுள்ளது. ஆனால் திருமூலரோ இதனைப் பற்றி ''அணுவிலும் அணுவாய்'' என்ற பாடலில் விளக்கமாகக் கூறியுள்ளதை பின்னர் பார்ப்போம்.

கருதரிக்க இயலாமையில், ஆண்மை குறைபாடு இருந்தால், தாம்பத்ய உறவு சரியாக இருப்பதில்லை. தாம்பத்திய உறவு பற்றிய பல்வேறு விளக்கங்கள் மக்களுக்கு அவ்வப் போது பல்வேறு வழியாக (பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி) கிடைத்து வருகிறது. சிகிச்சையும் அறிவுரைகளும் சிலரால் மட்டுமே ஏற்றுக் கொள்ளப் படுகிறது. சில ஆண்கள் தங்கள் குறைகளை மறைக்க பெண்ணின் மீது அபாண்டமாக பழியும் போடுகிறார்கள். விலங்கியல் (Zoology) பிரிவில் பிஹெச்.டி. பெற்ற ஒருவர் 6 முறை கவுன்சிலிங் செய்த பிறகு கூட சிகிச்சையில் அக்கறை காட்ட மறுத்து, மனைவியின் பொதுவான குறைபாடுகளான (அழகின்மை, கலகலப்பில்லாத தன்மை, குறைவான படிப்பு, மனைவியோ எம்.ஏ. படித்தவர்) பற்றியே பேசினார்.

உடலுறவுக்குத் தகுதி ஏற்படுத்தக் கூடிய "CAUERJET" என்ற ஊசி மருந்து கொடுத்து அவரை ஊக்குவித்தோம். சிகிச்சையில் நாங்கள் வெற்றி கண்டோம். ஆனாலும் என்ன பயன்? எனக்கு மனைவியிடம் விருப்பம் இல்லை என்று போய்விட்டார். மனைவி என்ன செய்ய முடியும். அழுகையை அடக்கிக் கொண்டு வெளியேறிவிட்டார். இப்படியும் சிலர்.

சில ஆண்கள் தங்களது குறைகளை உணர்ந்து, தன்னைக் கைப்பிடித்தவளுக்கு எப்படியேனும் ஒரு குழந்தையைக் கொடுக்க வேண்டும் என்ற ஆவலில், எந்த சிகிச்சை சொன்னாலும் உடனடியாக ஏற்கின்றனர். சிகிச்சை பெற்று வீடு செல்லும் பொழுது ''தாய்க்கும் மேலானவரின் அன்புக் கரங்களுக்கு'' என்று கூறி எனக்கு ஒரு அழகான கடிதத்தை ஒருவர் கொடுத்தார்.

தாம்பத்ய உறவே கொள்ள முடியாத தனக்கு திருமணம் செய்து வைத்த பொழுது எதுவும் கூற முடியாது தவித்து, திருமணத்திற்கு பின் உடனடியாக சிகிச்சையை ஏற்று மருத்துவ உதவியுடன் I.U.I என்ற முறையில் அவரது விந்தணுவை மனைவியின் கருப் பாதையில் செலுத்தி திருமணமான ஒரு வருடத்திற்குள்ளேயே குழந்தையைப் பெற்று விட்டார். இந்த இடத்தில் திருமூலரின் மற்றுமொரு வரி நினைவுக்கு வருகிறது.

"இயக்கில்லை, போக்கில்லை, ஏனென்பதில்லை. மயக்கத்தால் காக்கை வளர்க்கின்றவாறே" இதில் ஏனென்பதில்லை, "ஏன" என்பதில்லை என இருவகையில் பார்க்கலாம். ''ஏன'' என்றால், ''மாற்று'' என்று தமிழ் அகராதியில் விளக்கம் பார்த்தேன். குழந்தையை எப்படியேனும் பெற்றுவிட வேண்டும் என்பது மட்டுமே எண்ணமாக இருந்து, மற்றவை எல்லாவற்றையும் மறந்த மயக்க நிலையில் முயற்சி செய்தால் "மாற்று முறைகள்" சிகிச்சையில் குழந்தை இல்லையென்பதில்லையே. நமது ஆண்களும் திருமூலரின் அறிவுரையை ஏற்று விடாது சிகிச்சை தொடர்ந்தால் வெற்றி நிச்சயம் அல்லவா?

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவீ
ஸ்ரீ விரஜா பைரவர்,
ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி திருக்கோவில்,

அபராஜிதபுரி, சோழிங்கநல்லூர்
சென்னை – 600 119, தொலைபேசி – 044–4490263

தரிசன நேரம் : காலை 9 – 12 வரை
மாலை 4–30 – 6.30 வரை

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவீ பக்தர்களுக்கு வேண்டுகோள்

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவீ கோவில் நிர்மாணிப்பதற்காக வேண்டி சென்னை – 600 119 சோழிங்கநல்லூர் கிராமத்தில் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட் சார்பில் சொந்தமாக இடம்வாங்கப் பெற்று, இப்போது திருக்கோவில் கட்டப் பெற்று வருகிறது.

ஸ்ரீ தேவி நித்ய வாசம் செய்யப் போகும் **கர்ப்பகிரஹம்** கட்டுவதற்கும், திருக்கோவிலின் இதர சந்நதிகள் அமைப்பதற்கும் நிறைய கட்டுமான பொருட்களும் நிதி உதவியும் தேவை. ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிராவின் பக்தர்கள் தங்களது தாராளமான நன்கொடைகளை – **ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்** பெயரில் டிடி எடுத்து கோவில் முகவரிக்கு அனுப்பும்படி அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

இது விஷயமாக – எந்த ஒரு தனிநபர்களையோ, அமைப்புகளையோ, இதர ஆஸ்ரமங்களையோ தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம் என்றும் அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

ஸர்வபூர்த்திகரியான ஜகன்மாதா ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியை தரிசனம் பெற சோழிங்கநல்லூர் வாருங்கள், நலமுடன் வாழுங்கள்.

Dr. B.D JATTI,
Benedictor - Emeritus

Sri Prathiyangira Swami
Founder - President

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி உற்சவர் கரிக்கோல ஊர்வலம் வருவதற்கான ஸ்ரீ சக்ர ராஜ ரதம் தயாராக உள்ளது. ஒரு நாள் பூஜை உபயம் செய்ய விரும்புவோர் தொடர்பு கொள்க.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவீ மஹா யாகம் மஹா கலச பூஜை அழைப்பிதழ்

13.6.1999 ஞாயிற்றுக் கிழமை அமாவாஸ்யை திதி, ரோஹினி நக்ஷத்திரம் கூடிய சுபதினத்தில் காலை 7.30 மணி முதல் மாலை 2 மணி வரை ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ விரஜா காலபைரவர், ஸ்ரீ நீல சரஸ்வதி திருக்கோவிலில் மஹா ப்ரத்யங்கிரா யாகமும், 108 கலச பூஜையும் நிறைவேறுகிறது.

அன்றாட வாழ்வில் கடன், வெறுப்பு, துக்கம், பயம், வறுமை, தற்கொலை உணர்வு, ஜாதகரீதியான மரண பயம், விபத்து பயம், பிதுர் சாபத்தினால் கஷ்டம், சிறைவாசம் அநுபவிக்கும் நிலை, அசுர குணம் நிறைந்தவர்களால் செய்யப் பெற்ற ஏவல், பில்லி, சூன்யம், வைப்பு, அபிசார கர்மா, துஷ்ட தேவதை தொல்லைகள், அகார - உகார - எகார - மகார - சிகார மந்திரத்தினால் குலதெய்வத்தை கட்டு கட்டுதல், எல்லா காரியங்களிலும் தடைகள் ஆகிய துன்பங்களிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்காக வேண்டி, இம்மஹா யாகத்தின் போது பிரதான கலசங்களும், உப கலசங்களும் ஸ்தாபிக்கப் பெற உள்ளன. கலச உபயம் செய்து பரிகாரம் பெற விரும்புவோர் :

பிரதான கலசம் ரூ. 1000-, உப கலசம் ரூ. 500/-

உபயதாரர் தமது பெயர், முகவரி, நக்ஷத்திரம், கோத்திரம், குலதெய்வத்தின் பெயர், பரிகாரம் காண வேண்டிய குறைகள் ஆகியவற்றுடன் உரிய தொகைக்கான டிராப்ட்-ஐ **ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்** என்ற பெயருக்கு எடுத்து, கோவில் முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.



ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவீ

காட்டின் நடுவிலோ, காட்டுத் தீயின் இடையிலோ, திருடர்களிடம் அகப்பட்டு கொண்டபோதோ, சத்ருக்களிடம் மாட்டிக் கொண்ட போதோ, பெருங்கடலின் நடுவில் காற்றலைகளில் அலைக்கப்பட்ட படகில் இருக்கும்போதோ, கொடிய யுத்தத்தில் ஆயுதங்கள் மேல் விழும்போதோ, எல்லா சங்கடங்களிலும் - ஜெய் ப்ரத்தியங்கிரா - என்று என்னை நினைப்பாயாக. என் மகிமையால் உன்னைக் காப்பாற்றுவேன்.

குழந்தை சுருதியின் சிணுங்கலால் எழுப்பப்பட்டு, குழந்தையை எடுத்து அணைத்துக் கொண்டவண்ணம் சன்னல் சீலைகளை விலக்கினாள் கிருத்திகா. வெளியே அமெரிக்காவின் நகரங்களுக் கேயுரிய காலைப் பொழுது பரவியிருந்தது. பைன், ஓக் மரங்களிடையே பரவிய புல் வெளியில் பனியின் மெல்லிய தூவலை பார்த்தவுடன் சடேரென, 'புதிய வானம் புதிய பூமி' என எம்.ஜி.ஆர். பாடிய பாடல் சமய சந்தர்ப்பம் தெரியாமல் மனத்தில் எட்டிப் பார்த்தது.

இரவில் அப்பாவின் அந்த போன்காலுக்கு பின் அழுது அழுது எப்போது தூங்கினானோ அவனுக்கே தெரியாது. ரொம்ப நேரம் "டேக் இட் ஈஸி" எனச் சொல்லி மெதுவாக கிஷோர் முதுகை தடவி விட்டுக் கொண்டிருந்தான். பயப்பட்ட பூனை போல் அவன் மடியில் சுருண்டிருந்தாள் கிருத்திகா.

தேற்ற தேற்ற அவள் அழுகை ஜாஸ்தியாவதை உணர்ந்து கடைசியில், "க்ரோஅப் கிருத்தி. நிஜத்தை எதிர்நோக்க பழகிக் கொள். நாளை எனக்கு இம்பார்டண்டு மீட்டிங், நான் பேஸ்மெண்டு கவுச்சில் படுத்துக் கொள்கிறேன்"

என தலையணை கம்பளி சகிதம் போய் விட்டான். காலையில் எப்போது கிளம்பிப் போனானோ தெரியாது. இந்தியா என்றால் இப்படி நடக்குமா? அம்மா இரவெல்லாம் தூங்காவிட்டாலும் காலை 6 மணிக்குச் சரியாக பால்காரன் சத்தலில்



வேர்களும்

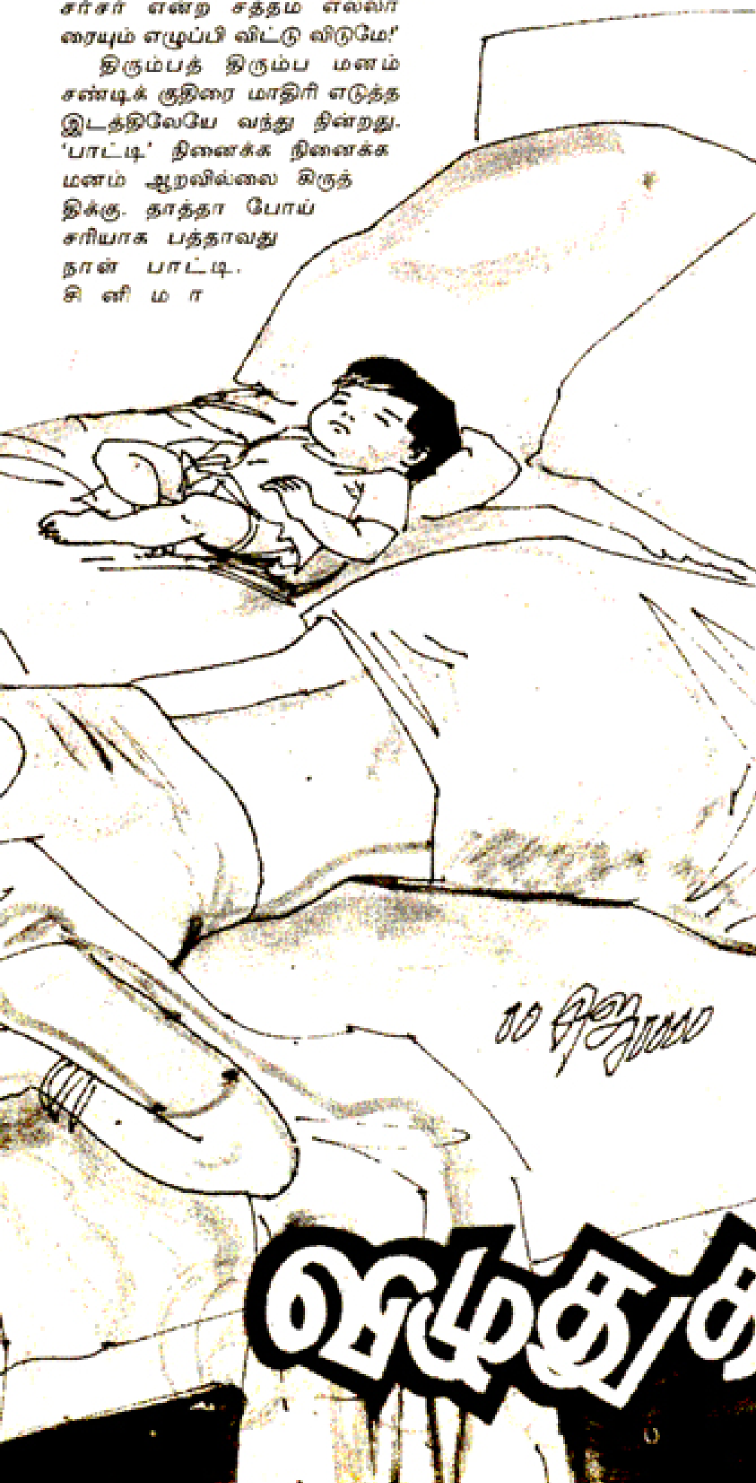
ஒழுகுகிறும்

அருணா ரகுராமன்

எழுந்திருக்க வேண்டும். அது என்ன பாட்டியின் கிராமத்தில் விடிகாலை 5.30 மணிக்கே வாசலில் சாணி தெளிக்கும் சர்சர் என்ற சத்தம் எல்லாரையும் எழுப்பி விட்டு விடுமே!'

திரும்பத் திரும்ப மனம் சண்டிக் குதிரை மாதிரி எடுத்த இடத்திலேயே வந்து நின்றது. 'பாட்டி' நினைக்க நினைக்க மனம் ஆறவில்லை கிருத்திக்கு. தாத்தா போய் சரியாக பத்தாவது நாள் பாட்டி. சினிமா படத்தில்தான் பார்த்திருக்கிறாள். எங்காவது வாழ்க்கையில் நடக்குமா? அப்பா தெளிவாக சொல்லி விட்டார் "பச்சை உடம்பு, குழந்தை பிறந்து நாற்பது நாள் கூட ஆகலை. எனவே அலைச்சலெல்லாம் ஆகாது வேண்டாம். போனவா, போனவா தானே! அதெல்லாம் வர வேண்டாம். மூன்று நாளெல்லாம் கிராமத்தில் வைத்து வைக்க முடியாது" என.

"வா" என்று சொன்னால் கூடப் போயிருக்க முடியுமா? கல்யாணமாகி ஒன்றரை வருடம் கம்ப்யூட்டர் இஞ்சினியரிங் படித்துத்தான் என்ன பயன்! ஆறு மாத வேலைக்குள் பிள்ளை உண்டாகி மசக்கை படுத்த கிஷோர் வேலைக்கு போக வேண்டாம் என்று சொல்லி விட்டான். "கிருத்தி ஏதோ என் சம்பளத்தில் இழுத்துப் பிடிக்கலாம். குழந்தைக்கு மூன்று வயது ஆகும் வரை நீ வேலைக்குப் போக வேண்டாம்" இவளாலும் முடியும் போல தோணலை. வேலையை விட்டாகி விட்டது. அம்மாவின் வளை காப்பு, சீமந்தம் என்ற அரைகுறையெல்லாம் இங்கு நண்பர்கள் தந்த



''பேபி ஷவர்'' அடக்கி விட்டது. புதுக் குழந்தைக்கு வேண்டிய பொருள்களெல்லாம் பரிசுகளாக வந்து குவிந்து விட்டன. ஆனா லும் பிரசவம் பின்பு வாங்கிய வீட்டுக்கு என பணம் போகிறது. ஏதோ சின்னச் சின்ன செலவுகள். என்னதான் அமெரிக்க மாப் பிள்ளை என்றாலும் எல்லா இடங்களிலும் அதற்கேற்ற செலவுகள் இருக்கத்தானே செய் கின்றன? இதற்கிடையில் இந்தியா போகனு மென்றால் கிருத்திக்கு கேட்கவே நெஞ்சு அடைத்துக் கொண்டது.

இதற்குத்தான் படித்தவுடன் ஏதோ கல் யாணத்தில் கிஷோர் அவளைப் பார்த்துப் பிடித்துப் போய் உடனே கல்யாணம் என்ற பேச்சு வந்த போது முரண்டு பிடித்து அழு தாள். ''பைத்தியம், அமெரிக்க வரன் வலிய வருகிறது என்றால் எல்லோரும் பறப்பார்கள். நல்ல இடம், கண்ணுக்கு லட்சணமான கைநிறைய சம்பாதிக்கும் பையன். இதற்குப் போய் அழுகிறாயே, மனசுக்குள் மத்தாப்பு பூக்க வேண்டாமோ'' என்றாள் பாட்டி. ''அவ்வளவு தூரம் உங்களையெல்லாம் விட் டுப் போக மாட்டேன் பாட்டி'' என விம்மி னாள் கிருத்தி.

கிருத்தியை இரவு சாப்பிட்டபின் வாசல் திண்ணையில் நிலா வெளிச்சத்தில் பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு பாட்டி மெதுவாக கையைத் தடவிக் கொடுத்தாள். ''என் செல் லம், என் பட்டு, என் முத்து! என் கதை தெரியுமோடி குழந்தை! நானும் உன்னுடைய தாத்தாவும் இந்த வீட்டுக்குள் பிறந்து ஒன்றாக நுழைந்தோம் தெரியுமோ'' என்று ஆரம்பித் தாள்.

பாட்டியின் மாமனார் அந்தக் கால ஜில்லா கலெக்டர். மாமியார்காரி ஐந்து மாத மகனை எடுத்துக் கொண்டு புக்ககம் வரு கிறாள். கிராமத்துக்குள் நுழையுமுன் வயல் வெளியில் கள்ளிபுதர் பாத்திகளுக்கு பக் கத்தில் ஒரே கூட்டம். என்னவோ ஏதோ என பார்த்தால் சீதாதேவி போல தங்கவிக்ரகம் தோற்ற நிறத்தில் பிறந்தமேனிக்கு பச்சிளம் குழந்தை. யாரோ வேண்டாம் என வீசி விட்டுப் போனது. எந்தத் தொடர்பால் உருவாகி எந்தப் பெண்ணின் மனது பாறை யானதோ?

இங்கே மகனை கையிலேந்தி வந்த தாயின் நெஞ்சில் குழந்தையின் அழுகைச் சத்தம் கேட்டு பாலூறியது. அந்தக் காலத்தில் துண்டு தைரியமாக போய் அந்தப் பெண் குழந் தையை எடுத்து அணைத்துக் கொண்டாளாம் அந்தப் பெண். இனி அவள் என் வீட்டு குழந்தை என கொண்டு வந்து திருவையாறு தர்மாம்பிகை சந்நிதானத்தில் போட்டு உன் தர்மமாக என் வீட்டில் வளரட்டும் என வளர்த்தாளாம். பெரிய கலெக்டர் வீட்டு விஷயம். யாரும் வாய் திறக்கவில்லை. அவள் மாமியார் ''இவ்வளவு மூக்கு முழி அழகு, எப்படி வந்ததோ!'' என இழுத்தபோதெல் லாம், ''என் இரத்தம் பாலாகி குடித்தாளல் லவா, அதனால்தான் என'' அடக்கி விடு வாளாம் மருமகள். ஏறக்குறைய 80 வரு டத்துக்கு முந்தைய கதை. எப்படிப்பட்ட முற் போக்கு புரட்சிப் பெண்!

குழந்தை வளர கல்யாணம் என பேச்சு வந்தால் குலம் கோத்திரம் என கலைக்க ஆயிரம் பேர் வருவார்கள் என தனது மக னுக்கே கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டா ளாம். கல்யாணம் ஆகும் போது தாத்தாவிற் கும் பாட்டிக்கும் 13 வயது. கூடவே வீட்டுக் குள் நுழைந்து கூடவே விளையாடி, கூடவே வளர்ந்து, கூடவே மணவாழ்க்கையிலும் நுழைந்து விட்டனர். தாத்தாவிற்கும் பாட் டிக்கும் அப்படி ஒரு பந்தம் பொருத்தம். இந்தக் காலத்தில் 'மேட் பார் ஈச் அதர்' என்கிறார்களே அது போல. ரயில்வேயில் வேலை செய்த தாத்தாவிற்கு வேலை மாற்றல் ஆகும்போதெல்லாம் முகம் சுளிக்காமல் மூட்டை தூக்குவாள் பாட்டி. ஒவ்வொரு ஊர், ஒவ்வொருவித மனிதர். ''தாத்தாவால் நான் நிறைய கற்றுக் கொண்டேன்'' எனப் பெரு மைபடுவார். தாத்தா தெருக்கோடியில் வரும் போதே பாட்டிக்கு மூக்கில் வியர்த்து விடும். ''தாத்தா வருகிறார் பார், தண்ணி கொண்டு போடா'' என குரல் கொடுப்பாள்.

''உடம்பு ஜுரம் வரும் போலிருக்கு. பருப் புத் துவையல் ஜீரகரசம் சாப்பிட்டால் தேவலை'' என தாத்தா இழுத்து முடிக்குமுன், ''அதுதான் பண்ணியிருக்கேன், சாப்பிட வாங்கோ'' என முடிப்பார் பாட்டி. ''ஏன் பாட்டி உனக்கு ஜோசியம் தெரியுமா?'' என கேட்டால் ஜோசியம் எனக்கென்னடி தெரி யும். ஆனால் தாத்தாவை தெரியுமே என பதில் வரும். முந்தின நாள் கடைத் தெருவில் ராவ்ஹோட்டல் அருகில் தாத்தா ஒரு நிமிடம் தயங்கி இருந்தால் அடுத்த நாள் வீட்டில் மசால் தோசை, சாம்பார், சட்னி என மணக் கும். ''எப்படியடி தெரியும்?'' என தாத்தா தழு தழுப்பார். இப்படியாக தோழியாக, துணைவி யாக, சேவகியாக, மந்திரியாக பரிமளித்தாள் பாட்டி. தாத்தா ரிடையர்டு ஆகி கிராமத்தில் செட்டிலானபின் தாத்தா வயல்வெளி, அறு வடை என ஏதேதோ சாக்கு சொல்லி ஊரை தாண்ட மாட்டார். அப்பா எவ்வளவோ பாட்டியிடம் ''நீ வாயேன் அம்மா டில்லிக்கு எங்களிடம்'' என கூப்பிட்டிருக்கிறார். அக் கிரகாரத்தில் தாத்தாவிற்கு சமைத்து அனுப்ப ஆட்களா இல்லை! பாட்டி. ''இல்லைடா ஒன்றாக வந்தோம் ஒன்றாக இருந்து

விட்டோம், ஒன்றாகத்தான் போவோம்" என பதில் சொல்வான். இருத்தியின் தம்பி, "ஆமாம் பெரிய தெய்வீகக் காதல் என்ன பாட்டி ஹனிமூனா" என கிண்டுவான். "நான் என்ன ஹனியை கண்டேனா, மூனைகண்டேனா! நான் கண்டதெல்லாம் தாத்தாதானடா" என பாட்டி ரொம்ப சீரியஸாக பதில் சொல்வார். இருத்தியும், அவன் தம்பியும் இது சீரியஸான பதிலா? கேலியா எனத் தெரியாமல் விழிப்பார்கள்.

அப்படிப்பட்ட பாட்டிதான் இப்போது இருத்தியிடம், "பாத்தியா கண்ணு, நிலம் மேடாக இருந்தால் என்ன? பள்ளமாக இருந்தால் என்ன? நாடாக இருந்தால் என்ன? காடாக இருந்தால் என்ன? எங்கு அதன் மேல் நடக்கும் மனிதர்கள் நல்லவர்களாக இருக்கிறார்களோ, அங்கு அந்த மண்ணும் நல்ல மண்ணாகத்தானே ஆகிறது. கண்ணே! உனக்கு நம்மாத்து மண் வேணுமா, இந்த முற்றத்து மண்ணை சின்ன மூட்டை கட்டி எடுத்து போ. துளசி விதையையும், செடியையும் எடுத்துப் போய் அங்கே மண்ணில் நடு. அது வளர்ந்தால் அந்த இடமும் இந்த முற்றம்தான். கவலைப்படாமல், சஞ்சலப்படாமல் முழு மனதுடன் கல்யாணத்துக்கு சரியென சொல்லு கீர்த்தி" என்றாள். ரொம்பப் படிக்காதவள்தான் பாட்டி. ஆனால் எப்படி எவ்வளவு அழகாக உலகத்தத்துவத்தை சொல்லி விட்டாள்!

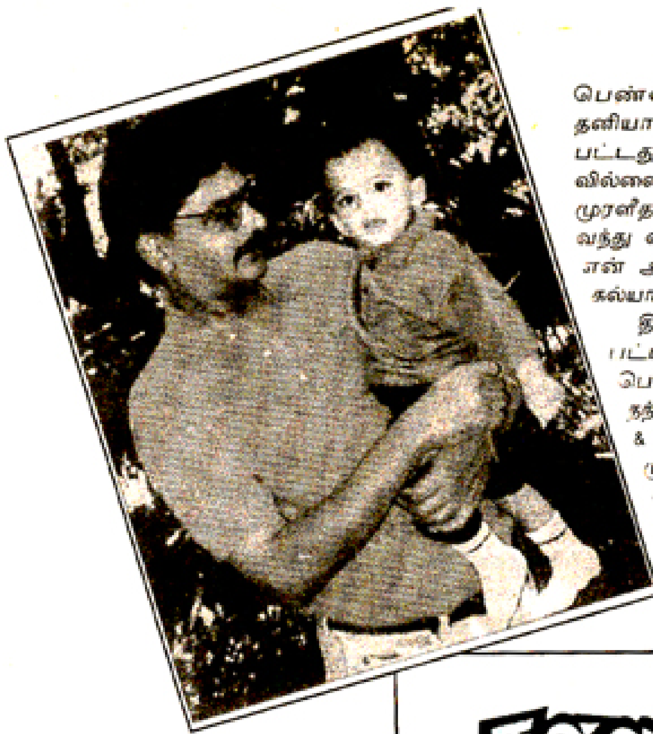
அதுபோலவே கல்யாணமாகி, மண்ணுடனும், துளசியுடனும் வந்தாகி விட்டது. சின்னத் தொட்டியில் கிராமத்து மண்ணுடன் அமெரிக்க மண்ணும் கலந்து துளசி செடி வளருகிறது. வெய்யிலான சமயம் வெளியில், இல்லாவிடில் சமையலறையில், சிட்அவுட்டில் என சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தகுந்த மாதிரி அந்த சட்டி இடம் மாறும். தினம் தினம் தன் இந்திய மண்ணை, உறவினர்களை, தாத்தா பாட்டியை, பெற்றோரை பார்ப்பது போல அந்த துளசி செடியைப் பார்த்து மகிழ்ந்து போவாள் இருத்தி.

திடீரென தாத்தா உடம்பு முடியாமல் போய் ஹாஸ்பிடலில் அட்மிட்டாகி அப்பாவிற்கு தகவல் போய் அப்பா பறந்து வர இரண்டு நாளில் தாத்தாவின் காலம் முடிந்தது. அந்த இரண்டு நாளும் பாட்டி தாத்தா காலடி விட்டு எழவே இல்லையாம். பழுத்த சுமங்கலி பச்சை தண்ணீர் இல்லாமல் சுருண்டிருப்பதைப் பார்த்து எல்லாரும் அதே பேச்சாம். "அம்மா உன் உடம்புக்கு ஏதாவது ஆகிவிடப் போகிறது எழுந்திரம்மா" என்றால் "நான் உன் அப்பாவிற்கு முன்பு அவரை பரிதவிக்க விட்டுப் போக மாட்டேண்டா" என அழுதாராம். தாத்தா காலமும் முடிந்தது. நேற்று காலை பத்தாவது நாள். பையன் செய்ய வேண்டிய கடமைக்காக கருக்கிருட்டு அழியும்முன் தன் அம்மாவை பார்க்கப் போன அப்பாவிற்கு தான் புரிந்தது. அம்மா உண்மையில் கண் அசரவில்லை. கண் துஞ்சி விட்டாள். ஒன்றாக வந்தோம்; ஒன்றாகத்தான் போவோம் என்பதை உண்மை ஆக்கிவிட்டு தன் வாழ்க்கையையே ஒரு இனிய கவிதையாக்கி விட்டுப் போய் விட்டாளே பாட்டி. செம்புலப் பெயல் நீர் போல என்பார்களே அதுபோல செம்மண் நிலத்தில் பெய்த மழை நீர் நிறம் மாறி இழைவது போல எப்படிப்பட்ட பெண்கள் வாழ்ந்த குடும்பம் என்னுடையது!

பாட்டி ஒரு ஆலமரம். அவள் வேர், நான் விழுது இப்போது இன்னொரு குட்டி விழுது இந்த சுருதி. பாட்டி ஆலமரமா, நான் வைத்த துளசியா? நானும் கிஷோரும் இப்படி வாழ முடியுமா? நான் கிஷோருடன் தொடங்கிய இந்த வாழ்க்கையும் வேராகி, மரமாகி விழுதாகி தொடரணும். இதைத்தான் உணர்த்தி விட்டுப் போயிருக்கிறாள் பாட்டி. இருத்திக்கு ஏதோ புரிந்தாற்போல இருந்தது. நினைக்க நினைக்க மலைப்பாக இருந்தது. கண்ணைத் துடைத்துக் கொண்டாள். இனி அழக் கூடாது. நான் மரமாகணும். என் விழுதை தழைக்க வைக்கணும். வயது, முதிர்ச்சி கூடி அனுபவம் பிறந்தது போலிருந்தது. குழந்தை மனம் போய் குடும்பப் பொறுப்பை சுமக்க சுமைதாங்கி பக்குவம் வந்தது.

மாலையில் வீடு திரும்பிய கிஷோருக்கு ஒரே ஆச்சரியம். காலையில் காண சகிக்காமல் துவண்டு படுத்திருந்த மனைவி மாலையில் சௌந்தர்யலஹரி கேசட் போட்டு கேட்டுக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டு. அத்தோடு மட்டுமா? அவனுக்குப் பிடித்த சைனீஸ் நூடுல்ஸும், ஸ்வீட் கார்ன் சூப்பும் இரவு சாப்பாட்டுக்கு சிரித்தது.





நல்ல கணவன் போட்டி

சாயா ஸ்ரீவத்ஸா ஒரு ஆங்கில எழுத்தாளர். பெங்களூரில் இருக்கிறார். மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு 'Guild of women Achievers' (GOWA) என்ற அமைப்பை தோற்றுவித்தார் இவர். கடந்த 30 வருஷ காலமாக தன்னை பல விதங்களிலும் ஊக்குவித்து, உதவி வரும் தன் கணவரை பாராட்ட ஒரு புது வழியைக் கண்டுபிடித்தார். தன் கணவர் மாதிரியே ஒரு சிறந்த கணவனை ஒவ்வொரு வருஷமும் தேர்ந்தெடுத்து மகளிர் தினமான மார்ச் 8ம் தேதியன்று அவருக்குப் பரிசளித்து கௌரவிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டார். 1997 முதல் இந்தப் போட்டி நடந்து வருகிறது.

இந்தப் போட்டியில் மனைவிமார்கள் மட்டுமே கலந்து கொள்ள முடியும்! அவர்கள் தங்கள் கணவன்மார்கள் பற்றி எழுத வேண்டும். முதல் வருஷம் (1997) இந்தப் போட்டிக்கு மனைவியரிடம் இருந்து வந்த விண்ணப்பங்களின் எண்ணிக்கை: 30. இரண்டாவது ஆண்டு அது 80 ஆக உயர்ந்தது மூன்றாம் வருஷம் அது 170ஐ தொட்டு விட்டது! இவற்றில் சில விண்ணப்பங்களை பார்க்கலாமா?

மீரா முரளிதரன்

ஆசாரமான குடும்பத்தில்' பிறந்த பெண்ணான நான் ஒரு குழந்தையுடன் தனியாக வாழ வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. அது அவ்வளவு சுலபமாக இருக்கவில்லை. என் ஆபிசிலேயே வேலை பார்த்த முரளீதரன் ஒரு நாள் என் தகப்பனாரிடம் வந்து எங்கள் கல்யாணம் பற்றிப் பேசினார். என் அப்பா, அம்மா சம்மதத்துடன் எங்கள் கல்யாணம் நடந்தது.

திருமணத்துக்குப் பிறகு நான் என் பட்டப் படிப்பை முடிக்க என் கணவர் பெரிதும் ஊக்குவித்தார்; உதவினார். அவர் தந்த ஊக்கத்தால்தான் 'Personnel Management & Industrial Relations' ல் பட்டப் படிப்பை முடித்தேன். பிறகு ஆபீஸ் பரீட்சை ஒன்றையும் எழுத அவர் என்னை ஊக்குவித்தார். நான் படிக்கும்போது அவர் சமையலறை, குழந்தை இரண்டையும் கவனித்துக் கொண்டார். நான் அந்தப் பரீட்சையில் தேறி அவருக்கே மேலதிகாரியானேன். என் அலுவலகப் பணியையும் குடும்பத்தையும் ஒன்றாக்கி அவர் குழப்புவதில்லை.

என் அலுவலகப் பணி நிமித்தமாக நான் அடிக்கடி 'டூர்' போக வேண்டி வந்தது. அப்போதெல்லாம் வீட்டையும் குழந்தையையும் அவர்தான் பார்த்துக் கொண்டார். எல்லாவற்றையும்விட அவர் செய்த ஒன்று என் முதல் கணவருக்குப் பிறந்த மகன் ஆபிஜித்தை தன் குழந்தையாகவே அவர் நினைப்பதால் தனக்கு ஒரு குழந்தை வேண்டாம் என்று நினைப்பதுதான்.

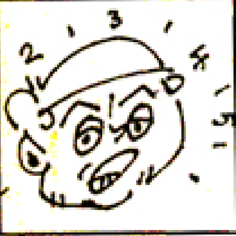
வீனா ரகுநாத் (பெங்களூர்)

1988ல் எங்கள் பெற்றோர்களின் சம்மதம் இல்லாமல் நாங்கள் காதல் மணம் செய்து கொண்டோம். அப்போது நான் ஐந்து வருட சட்டப்படிப்பு (LLB) படித்துக் கொண்டிருந்தேன். திருமணத்திற்குப் பிறகு என் படிப்பைத் தொடர என் கணவர் என்னை ஊக்குவித்தார்.

1990-ல் என் உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டது. உடம்பு பூராவும் அருவருப்பான திட்டுகள்... எனக்கு வாழ்க்கையே வெறுத்து விட்டது. தற்கொலை செய்து கொள்ளலாமா என்றுகூட நினைத்தேன். ஆனால்... என்னவரின் அன்பும் அரவணைப்பும் என்னை தடுத்து நிறுத்தின. என் சிகிச்சைக்காக நிறைய பணம் செலவாயிற்று. அதனால் அதிகப் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்பதற்காக என் கணவர் முன்னைவிட கடுமையாக

எல்லோரும் உங்களைப் போற்ற வேண்டுமா?

அமெரிக்காவில் மூன்றாவது ஜனாதிபதியாக இருந்த தாமஸ் ஜெபர்சன், ஒவ்வொருவரும் தினசரி வாழ்வில் பின்பற்ற வேண்டிய 10 நெறிமுறைகளை, 1825-ஆம் ஆண்டு ஸ்மித் என்பவருக்கு எழுதியுள்ள கடிதத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார். அவற்றின் விவரம்...



1. இன்றைக்கு உங்களால் செய்து முடிக்கக் கூடிய செயலை, நாளை என்று தள்ளிப் போடாதீர்கள்.

2. நீங்களே செய்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு செயலை, மற்றவர்களைக் கொண்டு செய்து முடிக்க அவர்களைத் தொந்தரவு செய்யாதீர்கள்.

3. பணம் கைக்கு வருவதற்கு முன்பே, அதை எதிர்பார்த்துச் செலவினங்களை மேற்கொள்ளாதீர்கள்.

4. உங்களுக்குத் தேவையில்லாத ஒன்றை, அது எவ்வளவு மலிவாகக் கிடைத்தாலும் வாங்காதீர்கள். உங்களைப் பொறுத்த வரையில் அது விலை உயர்வானதுதான்.

5. பசி, தாகம், குளிர் ஆகியவற்றுக்காகச் செலவழிக்கப் படும் தொகையை விடப் பெருமைக்காகச் செலவழிக்கப்படும் தொகை கூடுதலாக இருக்கும்.

6. கொஞ்சமாகச் சாப்பிடுவதற்காக நாம் பின்னர் வருத்தப்பட வேண்டிய நிலைமை ஏற்படாது.

7. விரும்பி எந்தச் செயலைச் செய்தாலும் அது நமக்கு துன்பமாகத் தோன்றாது.

8. நிகழாத துன்பங்களை எண்ணி எண்ணி நாம் பட்ட நெஞ்சு வலி கொஞ்ச நஞ்சமல்ல.

9. எல்லாவற்றிலும் தும்பை விட்டு விட்டு வாலைப் பிடிக்கும் பழக்கத்திற்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள்.

10. கோபமாக இருக்கும்போது பேச வேண்டியிருந்தால், பத்துவரை மனதிற்குள்ளாக எண்ணிவிட்டுப் பேசுங்கள். மிகவும் கோபமாக இருந்தால் நூறு வரை எண்ணி விட்டுப் பேசுங்கள்.

— பாலு

உழைத்தார். அதேசமயத்தில் அவரும் சட்டப் படிப்பை முடித்தார்.

இப்போது அவர் தொழில் நடத்தும் ஒரு வக்கீல். 1997ல் நானும் சட்டப்படிப்பை முடித்தேன். பிறகு அதிலேயே உயர்நிலை படிப்பு படிக்க என் கணவர் என்னை ஊக்குவித்தார். இப்போதுதான் அதையும் முடித்து விட்டு ஒரு சட்டக்கல்லூரி விரிவுரையாளராக இருக்கிறேன்.

நிர்மலா சுனோத் (பெல்காம்)

எனக்கு 16 வயதிலேயே கல்யாணமாகி விட்டது. அப்போதே என் படிப்பு முடிந்து விட்டது என்று நான் நினைத்தேன். ஆனால் நடந்தது வேறு. மேலே படிப்பதற்கு என் கணவர் என்னை ஊக்குவித்தார். ஆசிரியர் பணியில் எனக்கு நாட்டம் இருப்பதை தெரிந்து கொண்ட என் கணவர் நான் ஆசிரியர் பயிற்சிக் கல்லூரியில் சேர பெரிதும் உதவி செய்தார்.

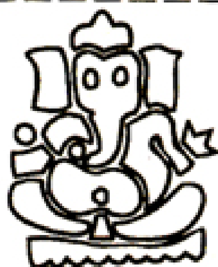
எனக்கு உதவுவதற்காக தான் படித்துக் கொண்டிருந்த 'எலக்ட்ரிகல் எஞ்ஜினியரிங்' டிப்ளமா படிப்பை பாதியில் நிறுத்தி விட்டார். அதனால் நான் B.A. B.Ed, M.A (ஆங்கிலம்) பட்டங்கள் பெற்றேன். அதன் பிறகு நான் கர்நாடக பப்ளிக் சர்வீஸ் கமிஷன் பரீட்சை எழுதினேன். பரீட்சை சமயத்தில் எனக்கு நிறைமாதம். நான் பரீட்சை எழுதும்போது எக்ஸாம் ஹாலுக்கு வெளியே மூன்று மணி நேரம் எனக்குப் பாதுகாப்பாக அவர் உட்கார்ந்திருப்பார். அவர் செய்த உதவியால் இன்று நான் ஒரு ஆங்கில மீடியம் பள்ளிக்கு (1500 மாணவர்கள்) பிரின்ஸிபால். கணவர் துணையுடன்தான் நான் என் மூன்று குழந்தைகளையும் வளர்க்க முடிந்தது.

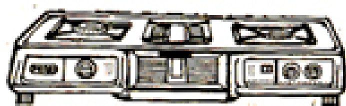
கிரேடா குனோரி தயாகுமார் (தரிகெரெ)

இன்று நான் இவ்வளவு தூரம் வாழ்க்கையில் முன்னேறியிருக்கிறேன் என்றால் அதற்குக் காரணம் என் கணவர்தான். செவிடு - ஊமையாக இருந்த என்னைத் திருமணம் செய்து கொண்டதோடு நில்லாமல் என்னிடம் நிறைய தன்னம்பிக்கையும் வளர்த்து விட்டார். அதனால் இன்று நான் உள்ளூர் ஊனமுற்றோர் சங்கத்தின் தலைவி. விளையாட்டுக்களில் கலந்து கொள்ளவும் கணவர் என்னை ஊக்குவித்தார். எம்பிராய்டரி, டெய்லரிங் கற்றுக் கொள்ளவும் ஊக்கம் தந்தார். நான் அடுத்த வருடம் பள்ளியிறுதித் தேர்வை முடிக்கப் போகிறேன்.

— அனிதா ராமச்சந்திரன்

காஸ் ஸ்டவ் பயன்படுத்துவோர் கவனத்திற்கு!





காஸ் ஸ்டவ் பிரச்சினையா? எங்களை உடனே அணுகவும்.

எங்களது கிளை அண்ணா நகரிலும்

✆ 4415117 6460026

எல்லா வகையான காஸ் அடுப்புகளும் ரிப்பேர், ஸ்ப்ரே பெயிண்ட்டிங், குரோமியம் பிளேட்டிங், உதிரி பாகங்கள் மற்றும் தங்களின் பழைய ஸ்டவ் எடுத்துக் கொண்டு 2 வருட உத்திரவாதத்துடன் தரமான புதிய ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் ஸ்டவ் தருகிறோம். மற்றும் குக்கிங் ரேஞ்ச் சர்வீஸ் செய்து தருகிறோம்.

ஸ்ரீவித்யா காஸ் ஸ்டவ் சர்வீஸ் ஷாப்

7/8, 3வது கிராஸ் ரோடு, கஸ்தூரிபாய் நகர், அடையாறு, சென்னை - 600 020.

ரிப்பேர் செய்ய தங்கள் ஸ்டவ்வை கொடுக்கும் போது உடனடி உபயோகத்திற்கு மாற்று காஸ் ஸ்டவ்வும் தருகிறோம்.

8/6, வ.உ.சி. நகர் 2வது தெரு, அண்ணா நகர் கிழக்கு, (சிந்தாமணி அருகில்), சென்னை - 102



காபி, டிபன், சைவ உணவு, தங்குமிடம் உள்பட சுற்றுலாக்கள்.

* KASI - டெல்லி - ஆக்ரா - திரிவேணி - காசி - கயா - கல்கத்தா - பூரி - கோனார்க் - புவனேஸ்வர் - *20.5.99* முதல் மற்றும் *1.7.99* முதல் *12* நாட்கள் 3TIER ரயில் ரூ. *3690.*

* BOMBAY-GOA- பூரி- கோனார்க் - புவனேஸ்வர் - கல்கத்தா - பம்பாய் - கோவா. *20.5.99* முதல் *12* நாட்கள் 3TIER ரயில் ரூ. *3690.*

* NAVAJOTHIRLINGAM- பஞ்சதுவாரகா - பம்பாய் - ஷீரடி - பண்டரிபுரம் - நவஜோதிர்லிங்கம் - *1.7.99* முதல் *20* நாட்கள் 3TIER ரயில் & டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலா ரூ. *6300.*

* AMARNATH - KASHMIR - டெல்லி - குருசேத்ரா - அமிர்தசரஸ் - ஜம்மு - ஸ்ரீநகர் (ஜம்மு to ஸ்ரீநகர் விமானத்தில் செல்லுதல்) -பஹல்ஹாம் - அமர்நாத் - வைஷ்ணவிதேவி - ஜுவாலாமுகி - (நவசக்திகள்) - பக்ராநங்கல் - சண்டிகார். *2.8.99* முதல் *20* நாட்கள் 3TIER ரயில், டீலக்ஸ் பஸ் & விமானக் கட்டணம் உள்பட ரூ. *6900.*

* OOTY-KARNATAKA-GOA - ஊட்டி - பிளாக்தண்டர் - மைசூர் - சுப்ரமண்யா - தர்மஸ்தலம் - கட்டில் - உடுப்பி - முருடேஸ்வர் - கோவா - ஸ்ரீமூகாம்பிகை - சிருங்கேரி - பேலூர் - ஹலபேடு - சரவணபெலகுலா. *24.5.99* முதல் *8* நாட்கள் டீலக்ஸ் பஸ் ரூ. *1900.*

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை - 625001.
போன்: 621519 ✱ 623863.

✱ பேரின்ப விலாஸ் டவர், 22, ரெங்கநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை – 600 017. போன்: 4342789, 4323105, 4331298

வீட்டுக்குள் தோட்டம்

தோட்டக்கலை நிபுணர்
செல்வி. தண்மதி
திருவேங்கடம்

சென்ற மாதம் மாமரம் வளர்ப்பதைப் பற்றிப் பார்த்தோமல்லவா? இந்த முறை மாமரங்கள் சரியாகக் காய்க்காமல் இருப்பதற்கு என்ன காரணம் என்று பார்க்கலாம். இயற்கை சீதோஷ்ணம், பூச்சிகள், நோய்கள் இப்படி மிகப் பரவலாக இருக்கக்கூடிய காரணங்களைப் பார்ப்போம்.

சாதாரணமாக மாமரம் வைத்திருக்கும் வீட்டினர் அனைவரும் சொல்லும் கூற்று ஒன்று உண்டு. "இந்த வருஷம் மரம் பூத்தப்போ, மரம் கொள்ளாம பூவா இருந்துச்சு. சரி, நிச்சயம் நல்ல அறுவடை உண்டு அப்படின்னு நினைச்சுக்கிட்டு இருந்தோம். அப்புறம் பார்த்தா காயெல்லாம் கொட்டிப் போய் ரொம்பக் கொஞ்சம் பழங்களே கிடைச்சது. ஏமாற்றமாப் போச்சு" என்பார்கள்.

அவர்கள் சொல்வது ரொம்ப சரி. பலரும் இதை அனுபவித்திருப்பீர்கள். மரம் பூக்கும் காலத்துக்கும், காய் பழுக்கும் காலத்துக்கும் இடையில் என்ன நடக்கிறது? எதற்காக ஆசையை எல்லாம் வளர்த்து விட்டு பின்னர் ஏமாற்றத்தைத் தருகிறது மரம்? நான் சென்ற இதழிலேயே ஒன்று சொல்லியிருந்தேன். ஒரு பூங்கொத்தில் 1000 – 6000 பூக்கள் தோன்றும், அவையெல்லாம் மரத்தில் தங்காது என்று கூறியிருந்தேன்.

யோசித்துப் பாருங்கள், ஒரு பெண் ஒரு பிரசவத்தில் ஒரு குழந்தைப் பெறுவதுதான் இயற்கை. அது நல்லதும் கூட. ஆனால் டி.வி.யில் அவ்வப்போது ஆறு குழந்தைகளை, 8 குழந்தைகளை ஒரே பிரசவத்தில் பெற்ற தாயைப் பார்க்கிறோம். இவை பார்த்து ஆச்சர்யப்படக்கூடிய விஷயங்களே தவிர இயற்கைக்கு ஒவ்வாதவை. தாய்க்கும் நல்லதல்ல, சேய்க்கும் நல்லதல்ல. அவ்வாறே மாமரத்திலும், பல்லாயிரக்கணக்கான பூக்கள் தோன்றினாலும் அத்தனையும் காய்களாக மாறுவதில்லை. மாறினால் வெயிட் தாங்காமல் மரம் விழுந்து விடும். ஆகவே இயற்கையே இப்படிப் பூக்களை, பிஞ்சுகளை கொட்ட வைக்கிறது. இவ்வாறு கொட்டுவது காய், கடுகு சைஸில் இருக்கும் போதும், கடலை சைஸில் இருக்கும் போதும் நடக்கிறது.

அடுத்த முறை நீங்கள் உங்கள் மரத்தை கூர்ந்து கவனித்து வாருங்கள். மரத்தினடியில் கடுகு சைஸிலும், கடலை அளவு வளர்ந்த பிஞ்சுகளும் கொட்டிக் கிடந்தால் இயற்கை அன்னை தன் கைவரிசையைக் காட்டுகிறாள் என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். மரத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் கருதியும் நீண்ட ஆயுளைக் கருதியும் பிஞ்சுகளைக் கொட்ட வைக்கிறாள் என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். அது சரிதான், ஆனால் ஆயிரக்கணக்கான பிஞ்சுகளிலிருந்து எப்படி ஒருசிலவற்றை மட்டும் காய்களாக மாற

'செலக்ட்' செய்கிறாள்? எவற்றை கொள்ளுகிறாள்? எவற்றைத் தள்ளுகிறாள்?" செலக்ஷன் டெஸ்ட் எப்படி நடத்துகிறாள்?

மகரந்தச் சேர்க்கை நடக்காத பூக்கள், மகரந்தச் சேர்க்கை சரிவர நடக்காத பூக்கள், சரியாக வடிவமைக்கப்படாத பிஞ்சுகள், குறைபாடுள்ள பூக்கள், பிஞ்சுகள் இவற்றை இயற்கையன்னை வடிகட்டி விடுகிறாள். மிகச் சிறந்தவையே மரத்தில் தங்குமாறு பார்த்துக் கொள்கிறாள்.

பூக்கள், பிஞ்சுகள் கொட்டுவது இயற்கையே, நல்லதே என்று புரிந்து கொண்டோம். ஆனால் அமிர்தமும் அளவுக்கு மிஞ்சினால் நஞ்சாகும் அல்லவா? அவ்வாறே அளவுக்கு மீறியும் பூக்கள், பிஞ்சுகள் கொட்டக் கூடாது. அப்படி அளவுக்கு மீறி கொட்டுவதால்தான் நாம் முதலில் சொன்ன ஆசை, ஏமாற்றத்தில் முடிகிறது. பூக்கள், பிஞ்சுகள் இயற்கையான அளவுக்கு மீறிக் கொட்டுவது ஒரு முக்கியமான பிரச்னை. இதுவே மரத்தின் காய்ப்பு குறைவதற்குக் காரணம். இவ்வாறு நடப்பதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன.

ஒன்று சரியாக நீர் பாய்ச்சாமல் இருப்பது. இதனால் பூக்கள், பிஞ்சுகள் உலர்ந்து போய் கொட்டி விடுகின்றன. இரண்டு, பூக்கும் தருணத்தில் அசாதாரணமான மழை, புயல், காற்று, அதிக வெப்பம் – இவை சாதாரணமாக நிகழ்வதில்லை. எப்போதோ ஒன்றிரண்டு வருடங்களில் பார்த்திருப்போம். மூன்று பூச்சி, நோய்களால் மரம் பீடிக்கப்பட்டு இருத்தல் இவை மரத்தின் சக்தியை, பலத்தை உறிஞ்சிக் கொண்டு பலவீனப்படுத்தி விடுகின்றன. கடும் ஜுரம், வைரஸ் ஜுரம் வந்தால் எப்படி முடியெல்லாம் கொட்டி சக்கையாகி விடுகிறோமோ, அப்படிப் பூக்கள், பிஞ்சுகள் கொட்டி விடுகின்றன. நான்கு, மரத்திலுள்ள ஹார்மோன்கள் அளவில் ஏறுக்கு மாறாக ஆகி பூக்கள், பிஞ்சுகள் கொட்டுகின்றன.

இப்போது நான் சொன்ன நான்கு காரணங்களில் மூன்று மனித வம்சத்தில் உள்ளன. நாம் சரியாக நீர் பாய்ச்சி, பூச்சி, நோய் அறிந்து மருந்தடித்தால் இப்படி அளவுக்கதிகமாக பிஞ்சுகள் கொட்டாது. ஹார்மோன் பிரச்னையை நீக்க, நான் சென்ற இதழில் சொல்லியிருந்தபடி பயிர் வளர்ச்சி ஊக்கிகளான NAA 25 ppm அல்லது 2-4 D 10 _ 15 ppm மருந்தை கடுகு சைஸில் ஒருமுறையும் கடலை சைஸில் ஒருமுறையும் அடித்தால் பிஞ்சுகள் கொட்டுவது குறையும். யூரியா (2% கரைசல்) அடிப்பது கூட நல்லதே.

மாமரத்தில் இன்னொரு முக்கியமான பிரச்னை. நாம் எளிதில், உணர்ந்து கொள்ளாத பிரச்னை - மரம் இரண்டு வருடங்களுக்கொருமுறை காய்ப்பது. இப்போது பரவலாக வளர்க்கப்படும் நகரங்களில் எல்லாம் இந்த குணம் இருக்கிறது. அதாவது மரம் ஒரு வருடம் நன்றாகக் காய்க்கும். அடுத்த வருடம் குறைவாகக் காய்க்கும். இப்படி, "ஒன்றுவிட்ட ஆண்டுகளில்" நன்றாகக் காய்க்கும் குணத்தை Biennial bearing என்கிறார்கள் அறிவியல் வல்லுனர்கள். இது அந்தந்த ரகத்தின் குணம். நான் முன்பு சொன்னாற்போல இப்போது பாப்புலராக வளர்க்கப்படும் ரகங்களில் எல்லாம் இந்த குணம் இருக்கிறது. இதற்கு நாம் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. புரிந்து கொண்டு கலவரப்படாமல் இருக்க வேண்டும்.

விளக்கு ஸ்விட்சுகளில் ஆன், ஆஃப் இருப்பது போல இந்த மரங்களிலும் வருடத்தை 'on year' என்றும் காய்க்காத வருடத்தை 'off year' என்றும் அழைக்கிறார்கள். இவை பரவாயில்லை, சில ரகங்கள் Irregular bearing அதாவது Irregular ஆக காய்ப்பவை. எந்த வருடம் காய்க்கும், எந்த வருடம் காய்க்காது என்று சொல்ல முடியாது.

இவ்வாறான ரகங்களை வளர்க்கும் போது சரியான முறையில், நீர், உரம், மருந்து ஆகியவற்றை கொடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஓரளவுக்கு ஒழுங்காகக் காய்க்கும். அதாவது அதன் குணத்தையும் மீறி நமது சரியான நடவடிக்கைகளால் காய்க்க ஆரம்பிக்கும்.

இன்னொரு சுலபமான வழி, வருடந்தோறும் காய்க்கும் ரகங்களாகத் தேடி நட வேண்டும். மிகக் குறைவான ரகங்களே இந்தக் குணத்தைக் கொண்டிருக்கின்றன. பெங்களூரா, ருமானி, நீலம், மல்லிகா, அம்ரபாலி போன்றவை இந்த குணமுள்ள ரகங்கள்.

பஸ் அல்லது ரயில் பயணத்தின் போது தண்ணீர் பாட்டில் எடுத்துச் செல்கையில் மறக்காமல் நான்கு அல்லது ஐந்து ஸ்டிராக்களையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள். பயணத்தின் போது தண்ணீர் குடிக்க சிரமப்படாமல் ஸ்டிராவை உபயோகப் படுத்திக் குடிக்கலாம். கீழே வீணாக தண்ணீர் சிந்தாது.



– வி. பி. மகராசிசிவம்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் :
'சாப்ட் டிரிங்க்ஸ்'

முதல் பரிசு

கட்டா, மீட்டா
டூ இன் ஒன் ஜூஸ்!

கோடைக்கும் சரி, குளிருக்கும் சரி வரும் விருந்தினர்களை உபசரிக்க, வீட்டிலேயே சுவைமிக்க, சத்துள்ள 'ஸாப்ட் டிரிங்க்ஸ்' இது.

தேவையான பொருட்கள் :
கட்டா டிரிங்க்ஸ் :
காரட் - 250 கிராம்,
பீட்ரூட் - 250 கிராம்,
பேரீச்சம்பழம் - 10,
சர்க்கரை - 50 கிராம்,
காலா நமக் - சிறிது,
சீரகப் பொடி - சிறிது,
பொதீனா இலைகள் - 15 தழைகள்
எலுமிச்சைப் பழம் - 1 மூடி.

மீட்டா டிரிங்க்ஸ் :
காரட் - 250 கிராம்,
பீட்ரூட் - 250 கிராம்,
பேரீச்சம்பழம் - 10,
சர்க்கரை - 50 கிராம்,
பொதினா இலைகள் - 15 தழை,
தேன் - ½ கப்,
செர்ரி பழங்கள் - 4 (அ)
வாழைப்பழம் - 1.

செய்முறை :
காரட், பீட்ரூட் நன்றாக சுத்தமாகக் கழுவி, சுடுநீரில் 10 நிமிடம் வைத்து மூடி விடுங்கள். புதினா இலையை நன்றாக சுத்தம் செய்து

• லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸ்

வைத்துக் கொள்ளவும். பேரீச்சம்பழத்தை கொட்டை நீக்கி துண்டுகளாக்கி வைக்கவும். இனி காரட், பீட்ரூட்டை சீவியில் துருவலாகச் சீவிக் கொள்ளவும். இனி இந்தத் துருவல், புதினா இலைகள், பேரீச்சம்பழம் இவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு (தண்ணீர் அதிகம் விட வேண்டாம்.) கெட்டியாக ஜூஸை வடிகட்டி தயாராக வைக்கவும். இனி ஒன்றுக்கு இரண்டு நீர் விட்டு (1:2) என்ற விகிதத்தில் சர்க்கரையை அடுப்பில் கொதிக்க விடவும். (சர்க்கரை கரைந்ததும் வடிகட்டி அழுக்கு எடுக்க மறக்க வேண்டாம்) இறக்கியதும் தயாரான ஜூஸை அதில் கலந்து மூடி வைக்கவும்.



• ஸ்யாமளா

இந்த ஜூஸ் கட்டா, மீட்டா இரண்டிற்கும் பொதுவானது.

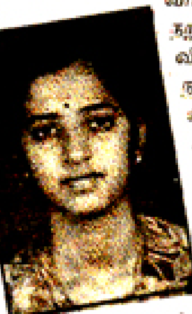
இனி கட்டா ஜூஸ் தயாரிக்க,

½ கப் ஜூஸ், ½ கப்தண்ணீர் கலக்கி, அதில் தேவையான அளவு காலா நமக், சிறிது சீரகப் பொடி, சிறிது எ. பழம் ரசம் சேர்த்தால் நல்ல நிறத்துடன் கட்டா ஜூஸ் தயார்! எந்த செயற்கை கலரும் சேர்க்காமல், இயற்கையான நிறத்துடன் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். வயதானவர்கள் விரும்பும் ஜூஸ் இது!

இனி மீட்டா ஜூஸ் : இது சிறுவர்களுக்கான இனிப்பு ஜூஸ்.

ஏற்கெனவே தயாரித்த ஜூஸ் கலவையில், காலாநமக், சீரகப் பொடி தவிர்த்து தேன் 2 ஸ்பூன் கலந்து, கோடை காலமென்றால் ஐஸ் கட்டிகள் மிதக்க, மேலே செர்ரி பழங்கள் அலங்கரித்துக் கொடுக்கலாம். செர்ரி பழங்கள் கைவசம் இல்லையென்றால் வாழைப்பழத்தை வில்லையாக நறுக்கி, 4, 5 துண்டுகள் மிதக்க விட்டு பரிமாறினால்...! ஒரே நாளில் எல்லாம் காலியாகி விடும். பொதுவாக காரட், பீட்ரூட் ஜூஸை ஒரு வாரம் பிரிட்ஜில் வைத்து அவ்வப்போது காலாநமக் அல்லது தேன் கலந்து கொடுக்கலாம்.

– திருமதி லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸ்,
சென்னை – 89.



• அபர்ணா

இரண்டாம் பரிசு

வெஜிடபிள் காக்டெயில்

தேவையான பொருட்கள் :
வெள்ளரி – 250 கிராம்,
பூசணி – 200 கிராம்,
மோர் – 200 கிராம் (1 தம்ளர்)
சீரகம் – ½ ஸ்பூன்,
மிளகுப் பொடி– ½ ஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு,
எலுமிச்சை – 1 மூடி.
அலங்கரிக்க புதினா, கொத்து மல்லி இலைகள்.

செய்முறை :

வெள்ளரி (பெரிய வெள்ளரியும் சேர்க்கலாம்) பூசணியின் தோல், விதைகளை எடுத்து விட்டு தனித் தனியாக சீரகம், உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும். ஒரு பாத்திரத்தில் வெள்ளரி ஜூஸ், பூசணி ஜூஸ், மோர் எல்லாம் சேர்த்து கலந்து உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்த்து எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து கொத்துமல்லி புதினா இலைகளை மிதக்க விட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து 'ஜில்'லென்று குடிக்கலாம். குளிர்ச்சிக்குக் குளிர்ச்சி. ருசியோ பிரமாதம். செலவு மிச்சம். இதில் சீரகமும், வெள்ளரியும் உடல் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும். பூசணி வெய்யில் காலத்தில் நீர் இறங்காமல் தவிப்பவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். நன்றாக நீர் இறங்கும்.





• சுப்புலெட்சுமி

– ஸ்யாமளா ஸ்வாமிநாதன்,
திருவனந்தபுரம் – 8.

மூன்றாம் பரிசு

சாப்பட் டிரிங்க்ஸ் என்றால் இந்தக் கோடை வெயிலுக்கு ஏற்றாற்போல் இருக்க வேண்டும், எளிமையாக இருக்க வேண்டும் விலை அதிகமாகவும் இருக்கக் கூடாது.

அதற்கு நம் நீராகாரம் இருக்கிறதே. இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் என்று ஏதும் இல்லை. ஆனால் உடலுக்கு மிக மிக

நல்லது. காசு கொடுத்தால் கூட எந்தக் கடையிலும் கிடைக்காது.

(குளிர்) ஐஸ் நீராகாரம்

தேவையான பொருட்கள் :

சமைத்த சாதம்,
சீரகம் - 1 ஸ்பூன்,
மோர் - 1 டம்ளர்,
வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
நெல்லிக்காய்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன் (தமிழ் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்)
உப்பு - ½ ஸ்பூன்,
கருவேப்பிலை - சிறிது,
மல்லி இலை சிறிது.

செய்முறை :

ஒரு கப் சாதத்தை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் உப்பு, சீரகம், வெந்தயம், மோர், எல்லாவற்றையும் போட்டு 4 தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு மூடிவைத்து விட வேண்டும். இரவு முழுவதும் நன்றாக ஊறிவிடும். மறுநாள் காலையில் கரண்டியால் லேசாகக் கலக்கி நீரை மட்டும் வடித்து இறுத்து கருவேப்பிலை, மல்லிப் பொடி, நெல்லிக்காய்ப் பொடி சேர்த்து குடிக்க வேண்டும்.

கிடைக்கும் பலன்கள் - மலச்சிக்கல் இருக்காது. மூலத்திற்கு நல்லது. நெல்லிக்காய்ப் பொடி சேர்ப்பதால் வைட்டமின் சத்து நிறைய உள்ளது. வெந்தயம் நல்ல குளிர்ச்சி. சீரகம் செரிமானத்திற்கு நல்லது. தினமும் 2 இளநீர் குடித்ததற்கான பலன் கிடைக்கும். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை குடிக்கலாம்.

வாதம், சைனஸ் உள்ளவர்கள் வெந்தயம் நீக்கி குடித்தால் மிகவும் நல்லது.

- சுப்புலெட்சுமி அகஸ்தீஸ்வரன், தூத்துக்குடி - 2.

நான்காம் பரிசு

மிக்ஸட் ஃப்ரூட் டிரிங்க்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

பதநீர் - 3 கிளாஸ்,
மில்க் மெய்ட் - 1 கிளாஸ்,
தர்பூசணி துண்டுகள் (உள்புறம் இருக்கும் சிவப்புப் பகுதி மட்டும்) - 2 கப்,
வெள்ளரி பழம் (சின்ன சைஸ்) - 1,
காரட் - 1,
பனநுங்கு - 5,



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



16,காமராஜ் சாலை,பழையபெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம்,சென்னை-600063.
Tel&FAX : 2376129,Cell Ph : 9841050464
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in
& sspeetam@hotmail.com

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, வசதியற்ற, திக்கற்ற 50 மாணவர்களும் 20 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவ்வைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்த்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியை செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காலை சிற்றுண்டி (70 பேருக்கு)	ரூ.	500/-
மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ.	1,000/-
இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	750/-
இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	300/-
ஒரு மாணவனுக்கு ஓரண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	6,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	60,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி சர்வாத்மானந்தர்.

ADCHOICE

சீனி – 1 (அ) 2 கப், (ருசிக்கேற்ப கூடுதலாகவோ குறைவாகவோ உபயோகிக்கவும்)
ஏலக்காய் – 2,
விருப்பப்பட்டால் ஏதாவது ஓர் எஸென்ஸ் – இரண்டு துளி விட்டுக் கொள்ளவும்.

செய்முறை :

முதலில் மில்க் மெய்டில் அரை கிளாஸ் தண்ணீர் சேர்த்து கலக்கி, அகலமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி அடுப்பிலேற்றி சூடுபடுத்தவும். பால் நன்கு கொதித்ததும், அடுப்பை அணைத்து ஆற விடவும்.

தர்பூசணியின் உள்புறம் இருக்கும் சிவப்புப் பகுதிகளை மட்டும் எடுத்து, கட் பண்ணி வைக்கவும். விதைகளை நீக்கி விடவும். அதே போல் வெள்ளரி பழத்தையும், தோல் சீவி, உட்புறம் இருக்கும் விதைகள், நார்ப்பகுதி நீக்கி விட்டு, சதைப் பகுதியை துண்டுகளாக கட் பண்ணி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

காரட்டை சுத்தமாகக் கழுவி காரட் துருவியில் துருவி எடுத்துக் கொள்ளவும். பனநுங்கையும் கழுவி, மேற்புறத் தோலை நீக்கி விட்டு, சுளைகளை மட்டும் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

தயார் செய்து வைத்திருக்கும் மேற்கண்ட பொருட்களை எல்லாவற்றையும், மிக்ஸியில் இட்டு தண்ணீர் அரை கப் சேர்த்து நன்கு கூழ் போல் அடித்துக் கொள்ளவும்.

அடித்த பழக் கலவைகளை, ஆறிய மில்க்மெய்ட்டில் சேர்த்து கட்டி தட்டாமல் நன்கு கலக்கவும். சீனியையும் அதனுடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பின், பதநீரை எடுத்து வடிகட்டி, கலந்து விடவும். இக் கலவையில் ஒரு டீஸ்பூன் டேபிள் சால்ட் சேர்க்கவும், ஏலக்காயை தட்டிப் போடவும். விருப்பப்பட்டால், ஏதாவது எஸன்ஸ் ஒரு துளி விட்டு, வெயிலுக்கு சில்லென்று பரிமாறவும். ப்ரிட்ஜ் இருந்தால் பத்து நிமிடம் பிரிட்ஜில் வைத்துக் கொடுக்கலாம்.

– எஸ். சுகந்தி சுந்தர், நாகப்பட்டினம்.

(பி.கு.) பதநீர் இப்பொழுது கிடைக்கும் சீசன். இந்தப் பதநீர் புளித்துப் போய் இருந்தால், வாங்காதீர்கள். புதியதாக (அன்று இறக்கியது) இருந்தால் வாங்கி அதில் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பு போட்டு வைத்திருந்தால், சிறிது நேரத்தில் தெளிந்து சுத்தமான பதநீர் கிடைக்கும். இதை எடுத்து உபயோகிக்கவும். இது உடம்புக்கு ரொம்ப குளிர்ச்சி தரும். கோடை வெக்கையை நீக்கவல்லது.

ஐந்தாம் பரிசு

புழுங்கல் அரிசி சம்பரம்

தேவையான பொருட்கள் :

பு. அரிசி – ½ கிலோ,
ஓமம் – 1 டேபிள் ஸ்பூன் (மாவு தயாரிக்க)
பச்சை மிளகாய் –2,
தோல் நீக்கிய இஞ்சி – 1 இன்ச்,
தயிர் – 1 கப்,
உப்பு – ருசிகேற்ப.

செய்முறை :

பு. அரிசியுடன், சுத்தம் செய்த ஓமம் சேர்த்துக் களையவும். அதை ஒட்ட வடித்து, உலர்ந்த சுத்தமான துணியில் பரப்பவும். முக்கால் பதம் உலர்ந்ததும் எடுத்து, சூடேறிய வாணலியில் பொரிக்கவும் (வறுக்கவும்). நல்ல சிவப்பு நிறமாக ஆகும் வரை பொரிக்க வேண்டும். ஆறியபின் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான பொழுது எடுத்து உபயோகிக்கலாம்.

சம்பரம் தயாரிக்க : 2 டேபிள் ஸ்பூன் மாவுடன் ½ லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். அது கொதித்தவுடன் அடுப்பை அணைக்கவும். ஆறவிடவும்.

தயிரைக் கடைந்து சிறிது நீர் சேர்த்து மோராக்கவும். ப. மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு மூன்றையும் விழுதாக அரைத்து மோரில் கலக்கவும்.

ஆறிய கலவையில் இப்பொழுது மோரைச் சேர்க்கவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, குளிர்ந்த பின் அருந்தவும். விரும்பினால் எலுமிச்சை சாறும் சேர்த்து அருந்தலாம்.

– ஆர். அபர்ணா, எர்ணாகுளம் – 18.

சின்ன வெங்காயம் விலை மலிவாக விற்கும் இந் நேரத்தில் வெங்காயத்தைத் தோல் உரித்து அதனுடன், உப்பு, கருவேப்பிலை, மிளகாய் சேர்த்து உரலில் போட்டு ஒன்று இரண்டாக இடித்து வெயிலில் நன்றாகக் காயவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு குழம்பு தாளிக்க, பொரியல் தாளிக்க தயிர் சாதத்திற்கு தொட்டுக் கொள்ள உபயோகப் படுத்தலாம்.

– ஸ்ரீவி. உமா கண்ணன்.



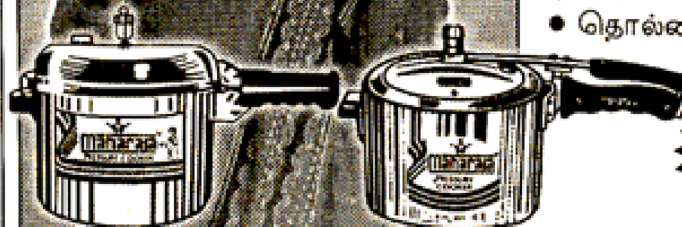
ஒவ்வொரு இல்லத்தரசிகளின் முதல் விருப்பம்



மஹாராஜா ®

ப்ரஷர் குக்கர் மற்றும் ப்ரஷர் பான்

- நேரம் மற்றும் பணம் மிச்சம்
- உணவுப் பொருளை கெடாமல் பாதுகாக்கிறது
- தொல்லைகள் இல்லை



இந்த ப்ரஷர் குக்கர் 1 முதல் 12 லி. அளவுகள் கொண்ட மூன்று மாடல்களில் கிடைக்கிறது

FOR TRADE ENQUIRIES, CONTACT : PH.: (011) 7138476, 7432245, 0-9811025877

Indian Council for Labour Management



25, Mada Church Road.,
Mandaveli, Chennai - 28.
Ph : 4956036. Fax : 4952692
E.Mail:icolam@hotmail.com

ICOLAM offers the following SIX MONTHS DIPLOMA Courses by Correspondence (Distance Education Programme.) Each Diploma Course has 4 written papers.

DIPLOMA IN

- BUSINESS MANAGEMENT
- BUSINESS ADMINISTRATION
- SALES & MARKETING
- FINANCIAL MANAGEMENT
- LABOUR LAWS
- HOTEL MANAGEMENT
- BANKING MANAGEMENT
- HOSPITAL ADMINISTRATION
- OFFICE ADMINISTRATION
- FOREIGN TRADE MANAGEMENT
- MATERIALS MANAGEMENT
- HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT
- PRODUCTION MANAGEMENT
- BUSINESS INFORMATION SYSTEM
- INTERNATIONAL BUSINESS ADMINISTRATION
- INDUSTRIAL RELATIONS & PERSONNEL MANAGEMENT
- EXPORT & IMPORT MANAGEMENT
- ADVERTISING & PUBLIC RELATIONS
- TOTAL QUALITY MANAGEMENT & ISO 9000
- ENVIRONMENTAL MANAGEMENT SYSTEM & ISO 14000/14001
- QUALITY CONTROL & ISO 9000
- QUALITY ASSURANCE & QS 9000/ISO 9000
- INDUSTRIAL SAFETY
- RESEARCH & DEVELOPMENT
- EDUCATIONAL MANAGEMENT

Eligibility: No formal qualification is required. (Open Education System). Course Fee Rs. 700/- only. Examination will be held in all major centres in India.

For Application & Prospectus send Rs. 10/- postal stamp to the above address.



குடும்ப உறவுகளில் அச்சம் தவிர்க்க..



டும்பங்களில் நிலவும் உறவுமுறைகள்தான் எத்தனை விதமானவை? இந்த உறவுகள் சுமுகமாகவும் சந்தோஷம் விளைவிக்கக்கூடியதாகவும் இருந்தால் எத்தனை அற்புதமான விஷயம்? ஆனால் நம் உறவுகளிடையே ஒரு சந்தோஷமின்மையும் அதிருப்தியையுமே உண்டாக்கி விடுகிறோம்.

நம் உறவுகளை பாதிக்கும் முக்கியமான ஒரு விஷயம் அச்சம்தான். பல குடும்பச் சூழலை நாம் உற்று கவனித்தால் அச்சம் என்பது கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு நூலிழையைப் போல ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. இது எத்தனை உறவுகளை பாதிக்கிறது?

அச்சம் மேலோங்கி இருப்பதற்கு இரண்டு முக்கியமான காரணங்கள். முதல் காரணம் அச்சம் கொள்பவர் தன்னைத்தானே சுயமரியாதையுடன் ஏற்றுக் கொள்ளாதது. மேலும் இவர் மற்றவர்கள் தன்னை விட ஏதோ ஒருவிதத்தில் உயர்ந்தவர்கள் என்று அனுமானித்து விடுகிறார். இதனால் உறவுகளில் ஒரு சமத்துவம் இல்லாமல் ஏற்றத்தாழ்வு உண்டாகி விடுகிறது.

• அருள்மொழி தன் குடும்பத்தினருடன்



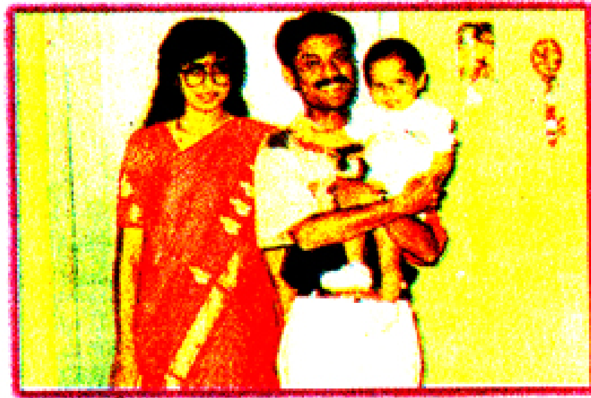
தன்னைச் சுற்றி அச்சம் என்ற போர்வையைப் போர்த்திக் கொண்டு நடமாடுவதால் இவர்களே ஒருவிதத்தில் மற்றவர் இவர்களை அச்சுறுத்தும் வகையில் நடந்து கொள்ளத் தூண்டி விடுகிறார்கள்.

அச்சத்தை சமாளிப்பதற்கு முக்கியமான ஆயுதம் நம்மை நாமே பெருமையுடன், சுயமரியாதையுடன் ஏற்றுக் கொள்வதுதான். அதே மாதிரி மற்றவர்களையும் அவர்களுடைய பிரத்தியேகமான குணங்களுடன் ஏற்றுக் கொண்டு அவர்களையும் மரியாதையுடன் நாம் நடத்தினால் அச்சம் என்பதற்கு இடமே இருக்காது. உறவுகளில் ஒரு சமத்துவம் இருக்கும். குடும்பங்களில் மற்றவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கண்ணியத்துடன் நடத்தப்படுவார்கள்.

அச்சம் கொள்பவர்கள் எந்த விஷயத்திலும் தலையிடாமல், குடும்ப வளர்ச்சிக்காகப் பாடுபடாமல், ஆக்கப்பூர்வமாகச் சிந்தித்து தைரியமாக முடிவுகள் எடுக்காமல்... சுருக்கமாகச் சொல்லப் போனால் 'பர்சனாலிட்டியே' இல்லாமல் வாழ்க்கையை நடத்துபவர்கள். பிறகு வாழ்வில் என்ன அர்த்தமிருக்கிறது?

குடும்பநல ஆலோசகர் திருமதி ஜோதி ஸ்ரீரமேஷ் கூறுகிறார். "எந்த ஒரு உறவிலும் அச்சம் என்பது அடிப்படையில் இருக்கத்தான் செய்கிறது. இந்த அச்சம் 'நாம் விரும்புபவர் நம்மை விட்டு விட்டுப் போய் விடுவாரோ?' என்ற பாதுகாப்பின்மை உணர்வினால் ஏற்படுகிறது.

• ஜோதி தன் குடும்பத்தினருடன்



அச்சம் தவிர்...

மனைவிக்குக் கணவரை வேறு ஒரு பெண்ணிடமோ, வேலை அல்லது அவளது குடும்பத்தாரிடம் தொலைத்து விடுவோமோ? என்ற அச்சம் ஏற்பட்டு விடுவதால் கணவர் தனக்கு மட்டுமே சொந்தம் என்று மிகவும் பொஸஸிவ்வாக மாறுகிறாள். ஆரம்பத்தில் கணவருக்கு இனிமையாக இருக்கும் இதுவே பிறகு இடையூறாக மாறி விடுகிறது.

கணவருக்கும், ஏன் மனைவிக்குமே அவரவர்களுக்கு மூச்சு விடுமளவிற்காவது தனிப்பட்ட சுதந்திரம் தேவைப்படுகிறது. கணவர் தனக்கே முழுவதுமாக சொந்தம் என்று எந்த மனைவியும் சொந்தம் கொண்டாடினால் ஒரு மூடிய அறையில் மாட்டிக் கொண்டால் ஏற்படும் அச்ச மனோநிலை இருவருக்குமே ஏற்படும்.

கணவன் மனைவி இருவருமே ஒருத்தர் சுதந்திரத்தை மற்றவர் மதிக்க வேண்டும். மற்றவர் உரிமைகளையும் மதிக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதே மாதிரி மனைவி தொழிலில் அதிகம் வெற்றி பெற்று



• மாலினி - கோமளா

விட்டால் கணவனுக்குப் பாதுகாப்பின்மை உணர்ச்சி தோன்றி விடுகிறது. "அவன் தொலைந்து விடுவாளோ?" என்ற அச்சம் உண்டாகி விடுகிறது என்கிறார் ஜோதி.

"கணவனும் மனைவியும் தங்கள் மனத்திலிருக்கும் அச்சங்களை மனம் விட்டுப் பேசி அவர்களே தீர்வு காண வேண்டும். இதில் பெற்றோர்கள் தலையிட்டால் பிரச்னை விபரீதமாகப் போய்விடும். பெற்றோர்கள் மற்றவர்கள் எப்படி உணருவார்கள் என்பதைப் பற்றி கவலைப்படாமல் தங்கள் குழந்தைகளின் நலனை மட்டும் சிந்தித்துச் செயல்படுவதால் பிளவுதான் ஏற்படும். தங்களுக்குள் விஷயத்திற்கு தீர்வு காண முடியாவிட்டால் மனநிலை மருத்துவர்களிடமோ அல்லது கவுன்சிலர்களிடமோ சென்று வரலாம். அதை விட்டு விட்டு கணவன் மனைவிக்குள் இருக்கும் பிரச்னைகளில் உறவினர்களை ஈடுபடுத்தினால் விஷயம் நடுத் தெருவுக்குதான் வந்து நிற்கும்.

என்னிடம் வந்த ஒரு தம்பதியின் பிரச்னையைப் பற்றிக் கூறுகிறேன். திருமணமான புதிதில் புதிய வீட்டில் காலடி எடுத்து வைக்கும் போது நல்ல பேர் வாங்க வேண்டும் என்பதற்காக எல்லா வீட்டு வேலைகளையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்தாள் ஆஷா. கணவர், குழந்தைகள் மற்றும் அவரது உறவினர்களுக்குப் பார்த்துப் பார்த்து பணிவிடைகள் செய்தாள் ஆஷா.

பத்து ஆண்டுகள் கழித்துப் பார்த்தால் ஆஷாவுக்கு அவளது வாழ்க்கையே வியர்த்தமாகப் போய் விட்டது போல் தோன்றியது.

அதனால் இத்தனை ஆண்டுகளாக மெல்ல மெல்ல அவளது மனத்தில் வளர்த்துக் கொண்டிருந்த அதிருப்தியும் மனக்கசப்பும் ஒருநாள் எரிமலையாக வெடித்தது. அடிக்கடி ஹிஸ்டீரிக்கலாகக் கத்தத் தொடங்கினாள். பிறகு மயக்கம் போட்டு விழுந்து விடுவாள். அவளை ஒரு சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வருவது பெரும் கஷ்டமாகப் போய் விட்டது.

ஆஷாவின் தவறு என்ன? தன் மனத்தில் தோன்றிய விருப்பு வெறுப்புகளைப் பற்றி கணவரிடம் சொல்லாதது. அவனது குடும்பத்தினரை உட்கார வைத்து உபசரித்தது. அவர்களை சுவாதீனமாக வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுத்தாமல் போனது. கணவன் தன்னுடன் நேரம் கழிக்க வேண்டும், அவளது குடும்பத்திற்கு அவள் செய்யும் பணிவிடைகள் அவன் உணர்ந்து பாராட்ட வேண்டும் என்ற நினைப்பை அவனுடன் பகிர்ந்து கொள்ளாதது.

நான் ஒரு சமையல்காரி, வேலைக்காரி மட்டும்தான் இந்தக் குடும்பத்துக்கு என்ற எண்ணம் அவள் மனத்தில் அடிக்கடி தோன்ற ஆரம்பித்த போதுதான் பிரச்னைகள் ஆரம்பித்தன.

இப்போதெல்லாம் ஆஷாவின் மாமியாரும் வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுகிறார். 'இவளை அளவுக்கு அதிகமாக வேலை வாங்கினால் மீண்டும் ஹிஸ்டீரியா வருமோ?' என்று பயந்து கொண்டு அவளை அளவுக்கு அதிகமாகத் தொந்திரவு செய்வதில்லை" என்று முடித்தார் ஜோதி.

இன்றைக்கும் பல ஏழைப் பெண்கள் கணவரிடம் அடியும் உதையும் வாங்கிக் கொண்டு வீட்டிலும் வெளியிலும் வேலை செய்து குடும்பத்தைத் தாங்கி கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தக் கணவன்மார்களினால் குடும்பத்திற்கு



எந்த பிரயோஜனமும் இல்லை. அவர்கள் சம்பாதிப்பது அவர்கள் குடிப்பதற்கே சரியாகப் போய் விடுகிறது. இது போதாது என்று மனைவியை அடித்துத் துன்புறுத்தி அவள் சம்பாதிக்கும் பணத்தை வேறு பிடுங்கிக் கொண்டு போய் விடுகிறார்கள். கடைசியில் வியாதியில் படுத்த படுக்கையாக விழுந்து மனைவிக்கு மேலும் பாரமாகப் போய் விடுகிறார்கள்.

இவர்களிடம் அடியும் உதையும் பட்டுக் கொண்டு இவர்களுடன் இழுத்துப் பறித்து பெண்கள் எதற்காக வாழ்கிறார்கள்? அச்சம் தான் காரணம். குடும்பத்தில் பிளவு ஏற்பட்டால் சமுதாயம் என்ன சொல்லுமோ என்ற அச்சம். ஆண் துணையில்லாமல் வாழ முடியாது என்ற அச்சம். குழந்தைகளின் எதிர் காலத்தைப் பற்றிய அச்சம்.

இது ஒருபுறமிருக்க மனைவிமார்களும் கணவன்மார்களை அச்சத்தில் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் நிலைமையும் உண்டு.

கணவன் ஸ்தானத்திலிருக்கும் ஆண் தனக்கென்று ஒரு பர்சனாலிட்டியே இல்லாமல் வளர்வதுதான் இதற்குக் காரணம். தானாகவே ஒரு முடிவும் எடுக்க முடியாமல் பெற்றோரைச் சார்ந்தே வாழ்கிறான். முக்கியமாக, தாயைச் சார்ந்தே வாழ்கிறான். எந்த ஒரு விஷயத்திற்கும் பெண்ணைச் சார்ந்தே வாழும் பழக்கம் ஏற்பட்டு விடுவதால் தாயிற்குப் பிறகு மனைவியைச் சார்ந்து வாழ ஆரம்பிக்கிறான்.

கணவரின் இந்த பலவீனத்தைப் புரிந்து கொள்கிற பெண்கள் அதைத் தங்களுக்கு சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொள்ளுகிறார்கள். இங்கேயும் பொருளாதாரம், ஆதிக்கம் செலுத்துபவர்களிடம்தான் இருக்கிறது. சம்பளப் பணத்தை முழுவதுமாக மனைவியிடம் கொடுத்து விட்டு தங்களுடைய தேவைக்கு அவளிடமிருந்து பணம் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

சில குடும்பங்களில் ஆதிக்கம் செலுத்தியே பழக்கப்பட்ட பெண்கள் மனைவியாக வரும் போது குடும்ப நிம்மதிக்காக இயல்பாகவே அமைதியாக இருக்கும் ஆண்கள் மனைவியிடம் அனுசரித்துக் கொண்டு போவார்கள்.

இதையெல்லாம் விட முக்கியமான காரணம் - இளமையின் வேகத்திலும் தாயின் தூண்டுதலிலும் தன் ஆதிக்கத்தை செலுத்த ஒருத்தி கிடைத்து விட்டாள் என்ற சந்தோஷத்தில் இளம் மனைவியை படுத்தி வைக்கும் ஆண்கள் ஒரு சாதாரண விஷயத்தை மறந்து விடுகிறார்கள். அவர்களுடைய தாய்க்கு வயது ஏறிக் கொண்டே போகிறது. அவள் நிரந்தரமாக இருக்கப் போவதில்லை. கடைசி வரை துணை நிற்பவள் மனைவிதான் என்பதுதான் அது.

குடும்ப உறவுகளில் மற்றும் ஒரு முக்கியமான பந்தம் பெற்றோர்கள் - குழந்தைகள் பந்தம். இந்த உறவுகளினூடேயும் அச்சம் மெல்லிழையாக ஓடுகிறது. இந்த உறவுகளில் நிலவும் அச்சத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்து விளக்கமாகக் கூறுகிறார் வழக்கறிஞர் திருமதி அருள்மொழி.

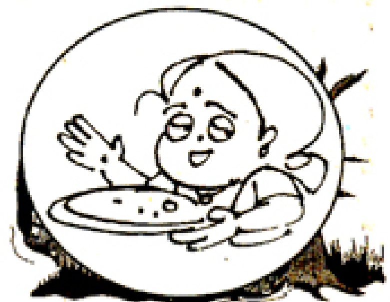
"பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் இடையில் இரண்டு வகையான அச்சம் நிலவுகிறது. இப்போதெல்லாம் இரண்டு பேரும் வேலைக்குச் செல்வதால் குழந்தைகளின் தேவைகள் அளவுக்கு மீறியே கவனிக்கப்படுகின்றன. குழந்தைகளுடன் போதிய நேரம் செலவிடவில்லையோ என்ற குற்ற உணர்வு பெற்றோர்களின் மனத்தில் ஒருவிதமான அச்சத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

இதைக் குழந்தைகள் தங்களுக்குச் சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொண்டு விடுகிறார்கள். ஏதாவது தப்பு செய்து விட்டு, "நீ என்னுடன் நேரம் கழிப்பதே இல்லை" என்று விஷயத்தை பெற்றோர் மீதே திருப்பிப் போட்டு விடுகிறார்கள்.

வேறு சில குடும்பங்களில் நாம் வேலைக்குச் செல்வதால் நம் பசங்கள் கெட்டுப் போய் விடுமோ? என்ற அச்சம் உண்டாக, பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை அளவிற்கு

மசால் தோசை போல் துவையல் தோசைகள் இதோ – தோசைக் கல்லில் தோசை ஊற்றி அதன் மேல் கொத்துமல்லித் துவையல் அரை மேசைக் கரண்டி தேய்த்து சிறிது நெய் விட்டு மூடியால் மூடி வைத்து பின் தோசையை மடித்து எடுத்துச் சாப்பிடுங்கள். சுவையோ சுவை. இது போல் புதினா துவையல், எள்ளுத் துவையல், பருப்புத் துவையல் என்று வகை வகையாக செய்து சாப்பிடலாம். வித்தியாசமாகவும், சத்தானதாகவும் இருக்கும்.

– ஸ்ரீவி. உமா கண்ணன்





எங்காவது வழுக்கி விழுந்தாலோ, இடித்துக் கொண்டாலோ நெடுநாட்கள் வலி இருந்து கொண்டே இருக்கும். காரணம் புரியாமல் கை, கால்களில் சதா குடைச்சல் வலி தாங்க முடியாமல் இருக்கும். இதற்கு நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் அமுக்கராகிழங்கு, சுக்கு, வெள்ளைக் கடுகு, பெருங்காயம், சிறிது பூண்டு எல்லாவற்றையும் அம்மி யில் வைத்து அரைத்து நன்றாகச் சுடவைத்து சூடாக வலி, குடைச்சல் இருக்கும் இடத்தில் நடவி வர வலி, குடைச்சல் இருந்ததே மறந்து போய் விடும்.

- கமலா சீதாராமன்.

அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்துகிறார்கள். இதனால் அந்தக் குழந்தைகள் பெற்றோரைச் சார்ந்தே வாழ கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஒருவிதமான அச்சம் அந்தக் குழந்தைகளின் மனத்தில் இருக்கும்.

பெற்றோர் பயந்து கொண்டு அளவுக்கு அதிகமாக குழந்தைகளுக்கு வசதிகள் செய்து தருவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதே மாதிரி குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலையை குழந்தைகளுக்குப் புரியவைக்க வேண்டும். ஏதோ பொழுதுபோக்குவதற்காகத்தான் நாங்கள் வேலைக்குச் செல்கிறோம் என்ற தப்பான எண்ணத்தை நீக்கி விட்டு, "குடும்ப நலனிற்காகவும் உங்களுக்கு அதிகமான வசதிகள் செய்து தருவதற்காகவும்தான் அம்மா வேலைக்குப் போகிறாள்" என்பதை அவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும். அம்மாவுக்கும் வேலைக்குப் போக உரிமையிருக்கிறது என்று குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதையெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு விவரம் தெரியும் வயதிலேயே உணர்த்தினால் பிற்பாடு பிரச்னைகள் வராது.

அதே மாதிரி சமையல், வீட்டு வேலைகளை எல்லோரும் பகிர்ந்து கொண்டால் மாலை நேரத்தைப் பயனுள்ளதாகவும் மகிழ்ச்சிகரமாகவும் ஆக்குவதற்குப் பழக்கிக் கொள்ளலாம்.

அதை விட்டு விட்டு தந்தை அலுவலகத்திலிருந்து வந்தவுடன் நண்பர்களுடன் அரட்டை அடிப்பது பேப்பரைப் படிப்பது அல்லது டீ.வி. பார்ப்பது என்று பொழுதைக் கழிக்க தாய் சமையல், குழந்தைகளின் ஹோம்வொர்க் என்று தத்தளித்துக் கொண்டு சமாளிக்க முடியாமல் எரிச்சலும் கோபமும் அடைய



மாலை நேரமே வீணாகி விடுகிறது. எல்லோரும் கூடி முடிவெடுத்து வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டால் வேலைகள் சீக்கிரமே முடிவடைந்து விடும். குழந்தைகளுக்கும் பொறுப்பு வரும். வேலைகள் முடிந்த பிறகு எல்லோரும் ஒன்றாக மகிழ்ச்சிகரமாக பொழுதைக் கழிக்கலாம். அப்போது குழந்தைகளைக் கண்டு பெற்றோர்களுக்கு உண்டாகும் அச்சம் தவிர்க்கப்படும்" என்று கூறுகிறார் திருமதி அருள்மொழி.

இனி குடும்பங்களில் மிகவும் சலசலப்பு ஏற்படுத்தும் மாமியார் - மருமகள் உறவிற்கு வருவோம். காலம் காலமாக அக்குவேறு ஆணிவேறாக பிரிக்கப்பட்டு, ஆராய்ச்சிக்கு உள்ளாகி, சமூகத்தினால் எப்போதுமே சந்தேகத்துடன் பார்க்கப்பட்டு வரும் உறவு இது.

ஆனால் பெண்களின் படிப்பறிவும் பொருளாதார சுதந்திரமும் அதிகரித்து வரும் இந்நாளில் இந்த உறவில் நல்ல மாற்றம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. பல மாமியார் – மருமகள் ஜோடிகள் தோழமையுடன் ஒரே கூரையின் கீழ் குடும்பம் நடத்தி வருகிறார்கள்.

அருள்மொழியின் கூற்றுப்படி "மாமியாரின் மீது மருமகளுக்கு இருக்க வேண்டியது மரியாதை. மருமகளின் மீது மாமியாருக்கு இருக்க வேண்டியது அன்பு. ஆனால் நம் குடும்ப அமைப்பு இரண்டு பேரையுமே ஒருத்தருக்கு ஒருத்தர் எதிராக நிறுத்துகிறது. ஒரு மருமகள் வீட்டிற்கு வரும் பொழுது, 'வீட்டில் இன்னொரு உறுப்பினர் கூடியிருக்கிறாள். இவள் வந்து என்ன என்ன செய்து வைக்கப் போகிறாளோ?' என்று மாமியாருக்கு அச்சம் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

மருமகளின் உறவினர்கள் அவளிடம் திருமணத்தின்போதே, "உன் கணவனைக் கைக்குள் போட்டுக்கோ. மாமியார் நாத்தனாருக்கு அவர் பணத்தை வாரி இறைக்காமல் பார்த்துக்கோ" என்று 'புத்திமதிகள்' சொல்லி அனுப்புகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் ஒரு குடும்பத்தை ஆண்தான் தாங்குகிறான். அவன் யாருக்கு சொந்தமானவன் என்றும் போட்டிக்குள் வைக்கும் தந்தை வழி குடும்ப அமைப்புதான் உள்ளது நம் சமுதாயத்தில்.

இந்த அமைப்பு அண்ணன் தம்பியையே பங்காளிகளாக ஆக்குகிறது. மாமியார் மருமகளை எதிரிகளாக ஆக்குகிறது. அப்பா - மகனை பிரிய வைக்கிறது. இந்த அமைப்பின் சிக்கலைப் புரிந்து கொண்டு எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவியாக இருந்து கொண்டு, ஒருவர் மற்றவரைப் புரிந்து



கொண்டு வாழனும் என்பதை இரண்டு தலைமுறையினரும் புரிந்து கொள்வது அவசியம்.

சுயநலம் என்பது எல்லாத் தலைமுறையினருக்கும் பொதுவானது. அடிப்படை குடும்ப உறவுகள் பாதிக்கப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது நம் எல்லோருடைய பொறுப்பு'' என்கிறார் திருமதி அருள்மொழி.

ஜோதியின் கருத்துப்படி மாமியாருக்குத் தன் மகனை மருமகளிடம் தொலைத்து விடுவோமோ என்னும் அச்சமும் மருமகளுக்குத் தன் கணவரை மாமியாரிடம் தொலைத்து விடுவோமோ என்ற அச்சமும் உண்டாகிறது.

"மேலும் ஒரு விஷயத்தை இருவரும் புரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம். மாமியார் என்றைக்குமே மருமகளின் தாயாக முடியாது. அதே போல் மருமகளும் ஒரு மகளின் ஸ்தானத்தைப் பெற முடியாது. இந்த இரண்டு பாத்திரங்களையும் ஒன்றோடு ஒன்று மாற்றிக் கொள்ள முடியாது.

அதனால் தன் அம்மாவைப் போல மாமியார் இல்லையே என்று மருமகள் ஏங்குவது சரியல்ல. மாமியாரை அவருடைய மாறுபட்ட குணங்களுடன் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் மருமகளுக்கு வேண்டும். "என் அம்மா வீட்டில் இப்படி... என் அம்மா வீட்டில் அப்படி'' என்று மாமியார் தன் தாயைப் போலவே நடக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கக் கூடாது. அதே மாதிரி மாமியாரும் மருமகளை அவளது தனிப்பட்ட குணங்களுடன் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் மற்றவரின் குணங்களையும் உரிமைகளையும் மதிக்க வேண்டும்.

இருவருமே விரும்பும் ஒரு ஆணை போட்டி மனப்பான்மையுடன் எதிர் எதிராக நின்று கொண்டு அவனை நிம்மதியில்லாமல் அடிப்பதால் யாருக்கு என்ன இலாபம்?

அதே மாதிரி ஒரு ஆணைப் பொறுத்த வரையில் தாயின் மீது அவன் செலுத்தும் அன்பும் மனைவியின் மீது அவனுக்கு இருக்கும் நேசமும் ஒப்பிட முடியாது. ஒரு தாய் என்றைக்குமே மனைவியின் ஸ்தானத்தை எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. அதே மாதிரி ஒரு மனைவியும் தாயின் ஸ்தானத்தை அடைய முடியாது. இரண்டும் வேறுபட்ட பாத்திரங்களாகும்.

அப்படியிருக்கும்போது இரண்டையும் போட்டு குழப்பிக் கொள்வதில் அர்த்தமே இல்லை. இதை எல்லோரும் புரிந்து கொண்டால் மாமியார் - மருமகள் உறவு இனிமையாக இருக்கும். ஆனால் வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் படித்த, பகுத்தறிவு உள்ள குடும்பங்களில் கூட இந்த மனப்பக்குவம் இருக்கிற மாதிரி தெரியவில்லை.

திருமதி கோமளா ராமன் வேலைக்குப் போகும் மாலினியின் மாமியார். மாலினி அலுவலகத்தில் வேலை செய்து சோர்வாக வீட்டிற்கு வரும் போது ஒரு கோப்பை டீயும் தின்பண்டமும் எந்தவிதத் தயக்கமும் இல்லாமல் எடுத்து வைப்பவர் கோமளா.

மாலினி தன் பங்கிற்கு மாமியாரின் பல தேவைகளையும் கவனிக்கிறார். ம்யூசிக் சீசன் வந்தால் மாமியாரும் மருமகளும் சேர்ந்து கச்சேரி போய் வருகிறார்கள். அவ்வப்போது மாமியார் மாமனார் வெளியூருக்குச் செல்லும் போது சகல ஏற்பாடுகளையும் கவனிப்பது, அவர்களது பேங்க், மருத்துவ விஷயங்களைக் கவனிப்பது என்று பல விஷயங்களையும் பார்த்துக் கொள்கிறார்.

இத்தனை ஆண்டுகளாக கூட்டுக் குடும்பமாக வாழும் கோமளா கூறுவது, "மருமகள் வீட்டிற்கு முதன் முதலாக வரும் போது வீட்டுச் சூழ்நிலையை சகஜமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறிது காலத்திற்கு நம்

வெயிலுக்கு...

பாலக்கீரை கூட்டு

பாலக் கீரை – 2 கட்டு, அரைத்துக் கொள்ள கடலை பருப்பு – 1 டீஸ்பூன், சீரகம் – அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் சிறிதளவு, உ. பருப்பு – 1 டீஸ்பூன், மிளகு – அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் – சின்ன கட்டி.

செய்முறை : கீரையை அலம்பி அரை வேக்காடு வேகவைத்துக் கொள்ளவும். மேற்கூறியவைகளை பொன்னிறமாக வறுத்துத் தேங்காயுடன் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் வேகவைத்த பாலக்கையும் போட்டு அரைக்கவும். பின்னர் அரைத்ததை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து ஒரு கொதி வர விடவும். கடைசியில் தேங்காய் எண்ணெயில் உ. பருப்பு, 1 மிளகாய் வற்றல் தாளிக்கவும்.

பி.கு. பாலக் கீரை கிடைக்காவிட்டால் எந்தக் கீரையை வேண்டுமானாலும் இதைப் போல் செய்யலாம்.

– நளினி

கத்தல் கூப்பாடு எல்லாத்தையும் மூட்டைக் கட்டி வெச்சுடணும். முதல் சில மாதங்கள் இதமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். அதே மாதிரி யாருமே தப்புப் பண்ணாமல் இருக்கவே முடியாது. அதனால் உங்களுக்குப் பிடிக்காத ஒரு காரியத்தை மருமகள் செய்தாள் என்றால் அதை எல்லோர் முன்னாலும் போட்டு உடைத்து விடாமல் தனியாகக் கூப்பிட்டு எடுத்துச் சொல்லலாம். எந்த சமயத்திலேயும் நமக்குப் பிடிக்காத விஷயங்களைக் கடினமாக சொல்லவே கூடாது. இது யாருக்குமே பொருந்தும். முகத்திற்கு நேராக விஷயத்தைக் கூறுவதை விட வாயை மூடிக் கொண்டு இருப்பது எத்தனையோ மேல்.

அபிப்பிராய பேதங்கள் வந்தால் பிடிவாதம் பிடித்துக் கொண்டு இழுத்துப் பிடிப்பதில் எந்தப் பயனும் இல்லை. இளம் மருமகளுக்கு டிரஸ் பண்ணிக் கொள்ளுவதிலோ வெளியிடங்களுக்குப் போய் வருவதிலோ அக்கறை இருக்கும். நமக்குப் பிடிக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால் இது அவளைப் பொறுத்தவரையில் சரி. நம்மைச் சுற்றி ஒரு எல்லைக்கோட்டை நாம் வரைந்து கொண்டு அடுத்தவர் விஷயத்தில் அதிகமாக மூக்கை நீட்டாமல் இருந்தாலே பிரச்னைகள் வராது.

மருமகள் மனசு புண்படும்படியாக மாமியார் பேசக் கூடாது. அதே மாதிரி குழந்தைகளையும் அளவுக்கு மீறி கண்டித்தால் அப்பா அம்மாவின் மனசு புண்படும். நம் பேரக் குழந்தைகளை அளவோடு கண்டித்து வளர்க்கணும்.

மருமகள் வேலைக்குப் போய் விட்டு சோர்ந்து போய் வருவாள். வீட்டில் அமைதியை எதிர்பார்ப்பாள். அந்தச் சமயத்தில் நம் உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்களுடன் 'லொட லொட'வென்று கத்திப் பேசுவது, டி.வி.யை உரக்க வைத்துக் கொண்டு பார்ப்பது போன்ற விஷயங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

அதே மாதிரி கோவில் கச்சேரி என்று போவதில் தப்பு ஏதும் இல்லை. ஆனால் எதுவும் அளவோடு இருக்க வேண்டும். என்றைக்காவது மருமகள், "நீங்கள் இன்று வீட்டிலேயே இருங்கள். எனக்கு முக்கியமான வேலை இருக்கிறது" என்று கூறிவிட்டுச் சென்றால் நம் வேலைகளை சிறிது அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்வதில் தப்பேதும் இல்லை.

மருமகளின் உறவுக்காரர்களையோ அவள் பிறந்த ஊரைப் பற்றியோ கேலியாகப் பேசுவது, விமர்சனம் செய்வது தவறு. வீட்டில் ஏதும் சண்டை வந்தாலும் ஏதாவது ஒரு பக்கம் சேர்ந்து விடாமல் நடுநிலையாக இருந்தால் பிரச்னைகள் வராது. இதை தமாஷாக மாற்றி சூழ்நிலையின் இறுக்கத்தை குறைத்தால் மிகவும் நல்லது.

மாமியார் மருமகளிடம் ஏன் பயப்படுகிறாள் என்று பார்த்தால் மருமகள் ஒட்டுதல் இல்லாமல் இருப்பது அலுவலகத்திலிருந்து 'சிடு சிடு' என்று வீட்டிற்குள்ளே நுழைவது, குழந்தையை சரியாகப் பார்த்துக் கொள்ள வில்லை என்று குற்றம்சாட்டுவது. 'என்னைக் கேட்காமல் உங்களை யார் செய்யச் சொன்னது?' என்று மிரட்டுவது போன்ற நடத்தையினால் ஏற்படுகிறது.

மருமகளிடம் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் அவள் வருவதற்கு முன்னாடி வந்து விடலாம்'னு நினைத்துக் கொண்டு 'குடுகுடு' வென்று வெளியில் மாமியார் ஓடக் கூடாது. குடும்பத்தின் நிம்மதியைக் கருதி 'என் இஷ்டப் படிதான் நடப்பேன்' என்று இருவருமே வீம்புப் பிடிக்காமல் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டு போக வேண்டும்.

கோபம் எல்லோருக்குமே வரும். ஆனால், நாம் கோபமுற்று இருக்கும் போது விஷயத்தைச் சொல்லாமல் கோபம் சற்று தணிந்த பிறகு கூறினால் சிக்கலை எளிதாக நிவர்த்தி செய்ய முடியும். 'நான் எப்போதுமே வெட்டு ஒன்று துண்டு இரண்டாகப் பேசுபவள்' என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்வதெல்லாம் நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு ஒத்து வராது. எதற்காக வெட்டித் துண்டம் போட வேண்டும்?

சந்தோஷமான வாழ்க்கைக்கு அனுசரணையான போக்குதான் மிகவும் முக்கியம்" என்கிறார் திருமதி கோமளா.

மாலினியும், 'அட்ஜஸ்ட்மெண்ட்'தான். மாமியார் மருமகள் உறவிலே முக்கியமான விஷயம் என்கிறார். "புதிதாக மருமகளாக ஒரு வீட்டில் நுழையும் போது சூழ்நிலைக்கு



ஜாம் பாட்டில் போன்ற ஏர் டைட் ஆனவற்றைத் திறக்கவே முடியவில்லையா? மூடியில் சிறு ஓட்டை போட்டால் காற்று வெளியேறி சுலபமாய்த் திறக்க வரும். (அப்புறம் எறும்பு வராமல் பார்த்துக் கொள்வது உங்கள் சாமர்த்தியம்!)

– ராதா ராம்



ஏற்றாற்போல் நாம் அனுசரித்துப் போவதற்கு சமயம் பிடிக்கும். முதலில் கணவரையே புரிந்து கொள்வதற்கு சில மாதங்களாகும்.

நாம் நம் கணவரின் வீட்டுச் சூழலுடன் முழுவதுமாக ஒன்றி விட வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு, "என் பிறந்த வீட்டுல இப்படியெல்லாம் கிடையாது" என்று தன் கண்ணோட்டத்திலேயே எல்லாவற்றையும் பார்க்கக் கூடாது.

அதே மாதிரி மாமியாரும், "உங்கள் வீட்டிலே சரியா வரதட்சணை கொடுக்கலை" அது இது என்று அடிக்கடி விமர்சித்துக் கொண்டிருந்தால் அந்தப் பெண்ணிற்கு அட்ஜஸ்ட் செய்வது கஷ்டமாக போய் விடும்.

நாம் ஒரு புதிய வேலையில் சேர்ந்தால் எத்தனை ஒன்றிப் போய் அதிலேயே ஆழ்ந்து அதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்கிறோம்? அதே மாதிரிதான் நம் புகுந்த வீட்டிலும் அதிகம் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வயதான காலத்தில் மாமனார் மாமியாருக்கு பாதுகாப்பின்மை உணர்ச்சி உண்டாகும். அதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதே மாதிரி அவர்களுக்கு என்று எத்தனையோ அலுவல்கள் இருக்கும். நமக்கு மிகவும் தேவையான நேரத்தில் அவர்களுக்கு வெளியூர் போகும்படி நேரலாம். அதே மாதிரி அவர்களுக்கு ஒரு அவசரம் என்னும் நேரத்தில் மருமகளுக்கு அலுவலகத்தில் மீட்டிங் இருக்கலாம். "அவள் வேண்டுமென்றே செய்கிறாள்" என்று சந்தேகப்படாமல் எதையுமே யதார்த்தமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். "பார்த்தியா! நான் மட்டும் அவருக்கு ஒரு கஷ்டம் வந்த போது உதவி செய்தேனே நமக்கு ஒரு அவசரம் என்றால் அவர் வரவில்லையே!" என்ற எதிர்பார்ப்பு மருமகளுக்கு இருக்கக் கூடாது.

நாளாவட்டத்தில் மாமியார் மருமகளின் பாசம் கூடி விடும். இருவருமே சகஜமாகப் பழகத் தொடங்கும் போது, "அம்மா! ரசத்திலே உப்பு குறைகிறதே?" என்று மருமகள் கேட்டால் மாமியார் சகஜமாக எடுத்துக் கொள்வார். அதே மாதிரி, "வீட்டுலே இத்தனை செலவு இருக்கறச்சே இந்த டிரஸ்ஸை எதுக்கு வாங்கினே?" என்று மாமியார் கேட்டால் மருமகளும் தவறாக நினைத்துக் கொள்ள மாட்டாள். எந்த ஒரு உறவும் ஆழமாக மாறுவதற்கு காலம் பிடிக்கும். இது கணவருக்கும் பொருந்தும்" என்கிறார் மாலினி சங்கர்.

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : ரசம் கடைசி தேதி : 15.5.99

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



இது தான் மனம்!

நோய்களை விவரிக்கும் நூலைப் படித்தாள் பாக்கியம். மறுநாளே அந்த நூலில் கண்ட நோயொன்று தனக்கு வந்து விட்டதோ எனப் பயந்தாள். ஏனென்றால், மனம் மிக மென்மையானது. எளிதில் பயப்படக் கூடியது.

அன்னையின் பிரார்த்தனைகள் என்னும் நூலைப் படித்தாள் சரசுவதி. அவளுடைய உள்ளம் உயர்ந்த எண்ணத்தில் தோய்ந்தது. ஏனெனில், மனம் நளினமானது. தன் முன்னேற்றத்தில் நம்பிக்கை கொண்டது.

'ஏன் இப்படி முகம் வாடிப் போயிருக்கிறீர்கள்?' என்று யாரிடமும் சொல்லாதீர்கள். சொன்னால், கேட்பவர் கூடக் கொஞ்சம் உண்மையிலே மனம் வாடிப் போவார். எளிதில் பாதிப்புக்குள்ளாவது மனம்.

"படு உற்சாகமாக இருக்கின்றீர்களே!" என்று தோழியரிடம் இருமுறை சொல்லுங்கள், போதும். அவர்களுக்கு உற்சாகம் பொங்கும். பாராட்டுக்கு மகிழ்ந்து போகும் மனம். அந்தப் பாராட்டுக்கு ஏற்ப நடந்தும் கொள்ளும்.

பயங்கரச் சண்டைப் படம் ஒன்றைப் பார்க்கின்றாள் பரீதா. இரவு கெட்ட கனவால் அரைகுறை தூக்கத்தோடு தவிக்கின்றாள்.

நகைச்சுவை படத்தைப் பார்த்தாள் கவிதா. இரவு தூக்கத்திலும் புன்முறுவல் பூத்தாள்.

படிக்கும், பார்க்கும், கேட்கும் விஷயங்கள் மனதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. எதை அடிக்கடி சிந்திக்கின்றோமோ, அதற்கு ஏற்ப மனமானது உற்சாகமாக அல்லது உளைச்சலோடு இருக்கும்.

குறை கூறும் தோழியரோ எப்போதும் கவலைப்படும்



தோழியரோ உங்களுக்கு இருந்தால், அவர்களுடன் சந்திப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். இல்லாவிட்டால் உங்கள் மனமும் குறைகளிலும் கவலைகளிலும் தாம் துவண்டு போகும்.

கண்ட நூலையும் படிக்கத் தொடங்காதீர்கள். ஏனென்றால் படிப்பது உங்கள் மனத்தில் பதிந்து உங்களைத் திருப்ப முயலும். ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வழிமுறைகளைச் சொல்லும் நூல்களையே படியுங்கள். நம்பிக்கையை வளர்க்கும் நூல்களே நல்ல நூல்கள். அவற்றைப் படிக்கலாம். உங்கள் கருத்துகளுக்கு எதிரான நூல்களைப் படித்து மனத்துக்குள் வீண் போராட்டத்தை ஏற்படுத்த வேண்டாம்.

வன்முறை, ஆபாசம், பயம் ஆகிய காட்சிகளைத் தொலைக்காட்சியில் பார்ப்பதைத் தவிருங்கள் உங்களால் முடிந்த அளவு. ஒரு படமோ, தொடரோ கவலையைத்தான் தரும் என முன்னதாகவே தெரிந்தால், அவற்றை வைக்கவே வேண்டாம்.

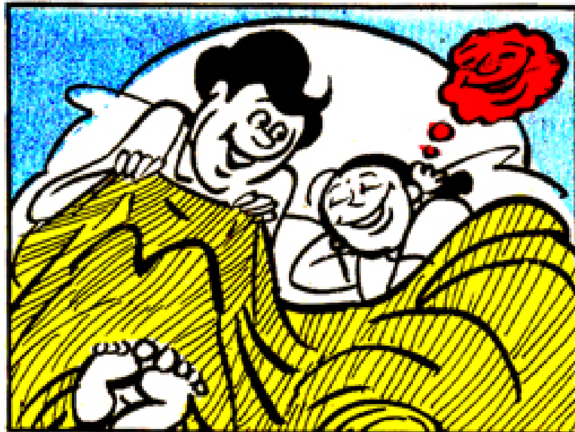
இயற்கைக் காட்சி போஸ்டர்களை வீட்டில் வைக்கலாம்.

வெற்றியை நினைவூட்டும் பரிசுகளை சின்னங்களை நம் பார்வையில் படும்படி வைக்கலாம். இவை தெம்பைத் தரும்.

மகிழ்ச்சியான நினைவுகளை எண்ணும் போது மனம் பூரிப்படைகின்றது. எதிர்காலக் கற்பனை இனிமையாக இருக்கும் போது மனம் குதூகலமடைகின்றது. இன்றைய வேலைகளைப் பற்றி உற்சாகமான எண்ணம் இருந்தால் மனம் நிறைவடைகின்றது.

எண்ணங்களை ஒரே நாளில் இனிமையானதாக மாற்றிவிட முடியாது தான். ஆனால் நல்ல எண்ணந்தான் நல்ல சூழ்நிலையை உருவாக்கித் தரும் என்ற உண்மையை உணர்ந்த பின், அந்த முயற்சி அவசியந்தானே! சிறிது சிறிதாக எண்ணங்களுள் நம்பிக்கையைச் சேர்க்க வேண்டும். நல்லதே நடக்கும் என திருப்பித் திருப்பிச் சொல்ல வேண்டும். இறைவனருளால் எல்லாம் இனிதே நடக்கும் என்பதை முழுமனதோடு ஏற்க வேண்டும்.

ஒரு போனஸ் பாயிண்ட் : நாம் பேசும் சொற்கள் கசப்பானவையாயிருந்தால், அவை மனதிலும் ஒரு கசப்பை ஏற்படுத்தியே தீரும். நாம் கோபமாகப் பேசினால், நம் மனதும் சஞ்சலப்படும். ஆகவே, நமது சொற்களில் கனிவு, நம்பிக்கை உறுதி தொனித்தால் நம் மனமும் சாந்தமாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்கும்.



தன்னில் படிவதற்கு ஏற்ப மனம் எளிதில் மாறி விடுகின்றது எனக் கண்டோம். இதனை நமக்கு அனுகூலமாக ஆக்குவதே புத்திசாலித்தனம்.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்

கேஸிலிருந்து வெந்நீரை இறக்கி எடுத்துக் கொண்டு ஓடுகிறேன் பாத்ரூமிற்கு. வெறிச்சோடிக் கிடந்தது! பகவானே! – ஓங்கித் தலையில் அடித்துக் கொள்கிறேன்.

"நமஸ்தேஸ்து மஹாமாயே... மாமியார் லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரம் சொல்வது காதுகளில் நுழைய ஆத்திரம் பற்றிக்கொண்டு வந்தது எனக்கு.

ஒரு பத்து நிமிஷம் லேட்டானால்தான் என்ன' மனமனவென்று குரல் வந்த பக்கம் போகிறேன் அதான் பூஜையறைக்கு. பெரிய பெட்ரூமில் தலை கீழ் நின்று, நாலே நாலு கல்தான் என்ன பெரிய செலவுன்னு? – புலம்பியெடுத்து சின்ன ரூமை தடுத்துக் கொண்டு விட்டார் ஸ்வாமிக்கென்று.

விளக்கேற்றிக் கொண்டிருந்த மாமியார் என் காலடி சப்தத்தில் திரும்பினார்.

"என்ன பறப்பு உங்களுக்கு? ம்! பத்து நிமிஷம் லேட்டானா தலையா வெடிச்சுடப் போகுது. பறந்தடிச்சண்டு பச்ச தண்ணீல குளிச்சுட்டு வந்தாச்சு. இப்ப அந்த வெந்நீரை வச்சுண்டு என்ன செய்ய நது நான்?"

அக்னி வேர்



படபட வென்று பொரிந்து கொட்டுகிறேன் நான். "உஷ்! எதுக்கு ப்ரஷரை ஏத்திக்கறே கத்தி? சாந்தமா இரு!" - ஆற அமர கையை ஆட்டி என்னைச் சமாதானப்படுத்துவது போல அட்வைஸ் பண்ணும் மாமியாரைப் பார்த்து பல்லைக் கடித்தேன்.

"எனக்கு என்ன அவசரம்? நீங்கள் லாந்தா எப்படா பொழுது விடியப் போறதுன்னு பார்த்துண்டே இருந்துட்டு காக்கா மாதிரி எழுந்து, நான் முழுக்க பறக்கறீங்க. ராத்திரியெல்லாம் தூங்கறீங்களோ என்னவோ நிம்மதியா. அதுவே எனக்குச் சந்தேகமா இருக்கு. போ! அதான், எதுக்கு வெந்நீர், விளாநீர்னு போட்டு உன்னைப் படுத்துவானேன்னு இரண்டு சொம்பு தண்ணியையே விட்டுண்டு வந்துட்டேன்."

சொன்னவர் அதோடு நிற்காமல் நாலடி நடந்தார். "ஏய்! கோபு! என்ன பண்றே?" - குரல் கொடுத்தார்.

"என்னம்மா என்ன வேணும்?" - பேப்பரில் மூழ்கியிருந்த என் கணவர் பேப்பரோடு எழுந்து வர.

உமா குமார்

"போ! வெந்நீர் இறக்கியாச்சு. திருப்பித் திருப்பி சுடவைக்க முடியாது. கேஸ் சிலிண்டர் விலையை ஏத்திட்டான். போய்க் குளி. குழந்தைகளுக்கு நேரமாகும்."

நறுக்கென்று சொன்னார்.

மறு பேச்சின்றி கையிலிருந்த பேப்பரை அப்படியே என் கையில் கொடுத்து விட்டு என் கணவர் பாத்ரூமை நோக்கி நடக்க பற்றிக் கொண்டு வந்தது எனக்கு.

இதுவே நானாக இருந்தால் ஆயிரம் தடவை கத்த வேண்டும் தொண்டை எரிய. எழுந்து வர மாட்டார். அப்படியே வலுக்கட்டாயமாக வந்தாலும் முகத்தில் கடுகு அடுப்பில்லாமல் வெடித்துக் கொண்டிருக்கும்.

கையிலிருந்த பேப்பரை வெறுப்போடு படுக்கையில் வீசியெறிகிறேன். வெந்நீரை சாக்காக வைத்து கிழத்தை நறுக் நறுக்கென்று நாலு வார்த்தை கேட்கலாம் என்று நினைத்த எனக்கு மாமியாரின் வாயிலிருந்து வந்த அடுத்த வார்த்தைகள் சாட்டையால் அடித்தது போலிருந்தது.

"ம்! வெந்நீர் வேஸ்ட்டாகாம ஒரு வழியும் பண்ணிட்டேன்.

நீ எதுக்கு நிக்கறே? போய் சமையலைப் பாரு. அப்புறம் நேரமாச்சு, நேரமாச்சுன்னு அப்படியே முன்னால மட்டும் சீப்பால இரண்டு வாரு வாரிண்டு கிளிப்பை மாட்டிண்டு ஓடுவ. தலைல பின்னால பூரா சிடுக்கு அப்படியே உள்ளே இருக்கும்."

பல்லை நறநறவென்று கடிக்கிறேன். நான் பதிலுக்கு வாயைத் திறப்பதற்குள் அவர் அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்து பகவானுக்கருகில் போக நான் ஆத்திரத்தோடு உதட்டை அழுந்தக் கடித்துக் கொள்கிறேன்.

இதே ரோதனைதான்! ஒன்று இல்லாவிட்டால் ஒன்று. நான் தலைவாரி எப்படிப் பின்னிக் கொள்கிறேன் என்பது வரை நோட்டம் விடுகிறார். இது மட்டும்தானா?

அடுப்பில் கொதிக்கும் ரசத்தோடு என் உள்ளமும் கிடந்து கொதிக்கிறது. கழுகுக் கண்ணு!

குழந்தைகள் பின்னாலும் இப்படித்தான் நச் நச்சென்று.

"அழகா பாவாடை தாவணியை சின்னப் பொண்ணா இலட்சணமா போட்டுக்காம இது என்ன டிரஸ்ஸோ தினமும்."

இப்படி லாவண்யாவை போட்டு உலுக்கி எடுப்பதிலிருந்து, "ஏண்டா, தலைல எண்ணெயே சொட்டு கூட தடவாம வரட்டு வரட்டுன்னு என்ன இது தலை வாரல். ஒரு வாரமா கவனிச்சுண்டு வரேன். பொட்டு எண்ணெய் எடுக்கலை கைல நீ. இது என்ன ஸ்டைல்? பாப் ஸ்டைலா! முப்பது வயசுலேயே தலை முடியெல்லாம் வெளுத்து கறுப்பு சாயத்தை வாங்கி அடிக்கணும் அப்புறம்!"

இப்படி மகேஷை கேலி செய்வார்.

குழந்தைகள் சிடுசிடுத்து விட்டு என்னிடம் வரும் அழுகையோடு.

"பாரும்மா இந்தப் பாட்டியை! ஒரே தொண தொணப்பு" என்று வந்து அழும் போது பற்றிக்கொண்டு வரும் எனக்கு. இந்த மாமியாரை ஒழித்துக் கட்ட ஒரு நேரம் வரமாட்டேனென்கிறது எனக்கு.

ரசத்தை இறக்கினேன். லாவண்யா பின்னால் வந்து நின்றாள்.

"நேத்தைக்கி பாட்டி எக்ஸ்ட்ரீம் லெவலுக்கே போயிட்டாம்மா."

குசுகுசுத்தாள் என்னருகே வந்து.

பட்டென்று பின்னால் நின்றவளைத் திரும்பிப் பார்த்தேன்.

"ஏன்? என்னாச்சு!" என்று

"என் ப்ரெண்ட் அதான் ஸ்டெல்லா வந்தா நேத்தைக்கு. மினி ஸ்கர்ட் போட்டுண்டு வந்தா. பாட்டி செருப்பால அடிக்காத குறையா பேசி விரட்டிட்டா."

"என்ன?" - அதிர்ந்து போனேன் நான்.

"ஆமா. என் வீட்ல வயசு வந்த பையன் இருக்கான். இதே மாதிரி கண்ட கண்ட டிரஸ்ஸை போட்டுண்டு என் வீட்டுக்கு வராதேன்னு சொல்லிட்டா. அதோட இல்லேம்மா இப்படி அரைகுறையா போட்டுண்டு ரோட்ல எப்படி நடந்து வரே? வீட்ல உன்னைப் பெத்தவா இல்லையா"ன்னு திட்டு வேற. கண்ணுல தண்ணி வர நின்னிட்டிருந்தா பாவம்! என் கூட பேசவே இல்லை அதுக்கப்புறம்!"

லாவண்யா முடிக்க ஒரு முடிவுக்கே

தேவையான நேரங்கள் தவிர மற்ற நேரங்களில் முகத்திற்குப் பவுடர் போடாமல் இருப்பதே நல்லது. இல்லையென்றால் வியர்வைத் துவாரங்கள் அடைபட்டு முகம் கறுத்துப் போகும்.

— உமா



வந்தேன் நான். இனிமேல் இந்த கிழம் வீட்ல இருக்கக் கூடாது. வத்சலாவிடம் சொல்லி அப்ளிகேஷனை வரவழைக்கத்தான் வேண்டும். விடுதியில் போய் கிடக்கட்டும். மாதா மாதம் பணம் கட்டும் ஒரு தொல்லை யோடு போயிற்று. எத்தனை நாளாக அவளும் சொல்லிக் கொண்டேயிருக்கிறாள்...

தினம் தினம் பொழுது விடிந்ததிலிருந்து இரவு வரை நச்! நச்சென்று குளவி போல கொட்டித் தீர்க்கும் மாமியாரை விரட்டியே ஆக வேண்டும். என்னவானாலும் சரி! மனதினுள் பெரிய தீர்மானத்தை வரவழைத் துக் கொண்டேன். அடங்கி, அடங்கி இருந்த மட்டும் போதும்.

கணவர்!

ஒரு நிமிடம் கணவன் கோபு மனத்தின் மறு மூலையில் வந்து நிற்க அலட்சியமாய் ஒதுக்கினேன்.

எப்பவும் அம்மா பக்கம் சாயும் படகு அவர். எந்தக் குற்றப் பத்திரிகையை எடுத்துக் கொண்டு போய்ப் படித்தாலும் பொறுமை யாய் கேட்டு விட்டு அலட்சியமாய் ஒரே வினாடியில் ஒதுக்கித் தள்ளி விடுவார்.

"அம்மா பெரியவள்! ஆண்டு அனுபவிச் சவ. எது சொன்னாலும் நம்ம நல்லதுக்குத் தான் சொல்லுவாங்க. அம்மா சொல்றதையே யோசிச்சுப் பாரேன். சரின்னுபடும் பாரு உனக்கும். நாமெல்லாம் என்னேங்கறே. அம்மாவோட கால் தூசி."

இதேதான் பதில் எப்போதும். இனி நடக் காது. பட்ட வரை போதும். இனிமேல் இந்த தொண தொணப்பு தாங்காது. குழந்தைகளுக் கும் வயதாகி விட்டது!

போய் கிடக்கட்டும் விடுதியில். அங்கு இருப்பவர்களை அதிகாரம் பண்ணட்டும் - நன்றாக மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு எங்களையே விரட்டிக் கொண்டு. நாலே நாளில் முடிவு கட்டுகிறேன்.

அன்று ஆபீஸ் போய் சேர்ந்தவுடனேயே தோழி வத்சலாவைத்தான் கண்கள் அலசியது.

வேலைகளை ஒதுக்கி விட்டு வத்சலாவின் சேருக்குப் பக்கத்தில் ஒரு சேரை இழுத்துப் போட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு ஒருமுறை மனம் விட்டு அழுது முடித்தேன் என் புரா ணத்தை.

எல்லாப் பிடுங்கலையும் சொல்லி முடித் தேன். தலையிலடித்துக் கொண்டாள் வத்சலா என்னைப் பார்த்து.

"இதுக்குத்தான் மாலா, அப்பவுலேந்து சொன்னேன். நீதான் பயந்துகிட்டே உட் கார்ந்திருந்தே. என் வீட்ல வந்து பாரு. மூலை முடுக்கெல்லாம் நான் வைச்ச சட்டம்தான். மாமியார் கொஞ்சம் வாலாட்டினா. பார்த் தேன்! பத்து நாளா இருந்த இருமலை சாக்கா வச்சுகிட்டு கொண்டு போயி என் மாமா வோட ஆசிரமத்துல தள்ளிட்டு வந்துட் டேன்."

"ஆமா! உங்க மாமா ஒண்ணும் சொல் லவேயில்லையா?" - ஆச்சரியத்தோடு கேட் கிறேன் நான்.

"என்னத்த சொல்வாரு? அவருக்கு பிஸி னஸ் நல்லா ஓடணும். பணம் பண்ணணும். யாராயிருந்தா என்ன? வேலை ஓடணும். இன் னொரு கிராக்கி சேர்ந்த சந்தோஷம். வேறென்ன!"

முதியோர் நல இல்லம் அப்ளிகேஷனுக்கு அப்ளை பண்ணி விட்டு என் இடத்திற்கு வந்தேன் நிம்மதியோடு.

என்ன பிரயோஜனம் இந்த மாமியாரால்?

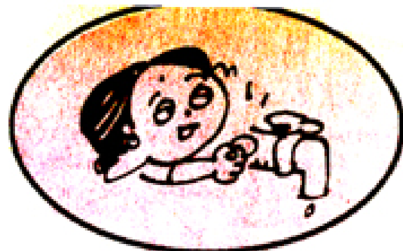
நூறு டிகிரிக்கு ஒரு சென்டிகிரேட் குறை யாமல் தளைக்க தளைக்க வெந்நீர் வேண்டும் என்ற பிடுங்கல் கிடையாது இனி... ஆர, அமர சமைத்து விட்டுக் குளிக்கலாம்.

எல்லாவற்றையும் விட ஹால் க்ளீன் ஆகும். இன்னும் கொஞ்சம் நேரமெடுத்துக் கொண்டு அலங்காரப்படுத்தலாம். இரவு ஏழு மணியானால் ஹால் சோபாவில் முடங்கி விடுவார் கிருஷ்ணா, ராமாவென்று.

அதன் பிறகு டி.வியெல்லாம் நின்று கொண்டும், தரையில் உட்கார்ந்து கொண்டும் தான் பார்க்க முடிகிறது. இனி அந்தத் தலை வலி இருக்காது. நிம்மதி! பிடுங்கல் இல்லை.

மனம் ஒவ்வொன்றாகக் கற்பனை பண்ணி குஷியில் குதித்தது.

ஆபீஸிலிருந்து திரும்பும்போதே என் மனம் ஒரு நிலையில் இல்லை. பஸ் முழுவதும் வார்த்தைகளை கோர்த்து கோர்த்து வரிகளை



அவசரத்திற்கு....

எண்ணெய்க் கசிவு, வண்டியிலுள்ள பெட்ரோல் கசிவு, குழாயிலுள்ள சின்னச் சின்ன நீர்க்கசிவுகளுக்கு, நன்கு மென்று தின்ன சூயிங்கம்மை வைத்து கசியும் இடத்தில் ஒட்டினால், கசிவு சட்டென்று நின்று விடும்!

- உமா

ஒவ்வொன்றாய் தயார்ப்படுத்திக் கொண் டேன்.

தடுமாறக் கூடாது. அழுது விடக் கூடாது. சிறிதும் கலக்கமின்றி கணவனை எதிர் கொள்ள வேண்டும். மனதிற்குள் கட்டளை யிட்டுக் கொண்டேன்.

நிச்சயம் மாமியார் ஏதாவது நறுக்கென்று நாலு வார்த்தை சொல்லத்தான் செய்வாள்.

"தோ பாருங்க! இது எனக்கும் இவருக்கும் நடக்கற பேச்சு. நாங்க முடிவு பண்ற அன் னைக்கி பெட்டிய தூக்கிட்டு வெளில நடக் கணும் நீங்க. தெரிஞ்சுதா! போயி மூட்டை முடிச்சை கட்டற வழியப் பாருங்க. போங்க!"

இப்படி வாயைத் திறக்குமுன்பே மண்டை யில் தட்டி உட்கார வைத்து விட வேண்டும். வாயைத் திறக்க விட்டால் என்னையே விரட்டி விடுவார் மாமியார், தன் சாமர்த்தி யத்தை வைத்துக் கொண்டு. பேச்சு லாவண் யம் ஜாஸ்தி அவருக்கு.

பஸ்ஸை விட்டே எப்போது இறங்கினேன் தெரியவில்லை. இறங்கி நடந்து என் பிளாட் டின் பெல்லை அழுத்தப் போனேன். வெளிக் கதவு லேசாக திறந்திருப்பது கண்ணில் பட ஆச்சரியத்தோடு உள்ளே போகிறேன்.

"வயசு வந்த புள்ளைப்பா நீ! இல்லேங் கலை. ஆனா பெத்தவா கண்ணுல மண்ணைத் தூவிட்டு நீ பண்ற வேலை மல்லாக்கப் படுத் துண்டு தன் முகத்துலேயே மண்ணை அள்ளி போட்டுக்கற கதையா இருக்கு. கண் அவிஞ்சு போயிடும்."

என் மாமியாரின் குரல்தான் இத்தனை கடுமையாய் மகேஷிடம் –

"ஏண்டா மகேஷ்! பூகோளம்னு ஒண்ணு இருக்குமே இப்பவெல்லா அந்த பொஸ்தகம் கிடையாதா?" – என்று கேலி பேச்சு பேசும் பாட்டியின் குரலாய் இல்லை இன்று. நிறைய கடுமையும் கண்டிப்புமாயிருந்தது.

தயங்கி நிற்கிறேன். கொஞ்சம் கேட்கலாம்! பின்னால் இழுத்தை விளாசித் தள்ள வேண் டும். என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார் என் பிள்ளையை? கறுவுகிறேன் மனத்தில்.

"உங்கம்மாவும் அப்பாவும் நாய் மாதிரி லோலோன்னு கிடந்து நாள் முழுக்க உழைக் கறாளே எதுக்கு! இந்த கண்றாவிக்கா? நீ இதை யெல்லாம் கத்துக்கவா? வயசு ஆக ஆக உடம்பு வளர்ந்துட்டா போதாதுப்பா. மூளை யும் வளரணும். வயசுக்குத் தகுந்த ஒழுக்கமான யோஜனை வேணும்.

அதோ போறார் பாரு அவர்தான் மகே ஷோட அப்பான்னு நாலு பேர் சொல்லணும். உங்கப்பாவைப் பார்த்து. கண்ட வீடியோவை பார்க்க நாலு கழுதை அலைஞ்சதுன்னா உனக்கு எங்க போச்சு புத்தி, மூளை வேண் டாம்?"

மாமியார் பேசப் பேச எனக்குக் கால்கள் தடுமாறியது. ஏதோ நடக்கக்கூடாதது நடந் திருக்கிறது. மூளை சைரனை அழுத்தியது. பேசாமல் நிற்கிறேன் அங்கேயே.

"கலிகாலம்கறது வேறெதுமில்லை. இது தானா? நீ இப்படி வளரலையேப்பா... சகதில எப்படி காலை வச்சே?"

"பாட்-டி! அந்தப் பசங்கதான் வலுக் கட்டாயமா..." மகேஷ் அழுகையும், கேவலு மாக பேசத் திணறுவது காதில் ஸ்பஷ்டமாய் விழுகிறது.

"எனக்குப் புரியறது. என் வீட்டுப் புள்ளை இந்த அசிங்கம்லாம் பண்ணாம ஒதுங்கி இருக் குன்னு நினைச்சண்டிருந்தேன் பெருமையா. வலுக்கட்டாயம் பண்ணினாளாம்... கால்ல இருக்கறதை கழட்ட வேண்டாம்?

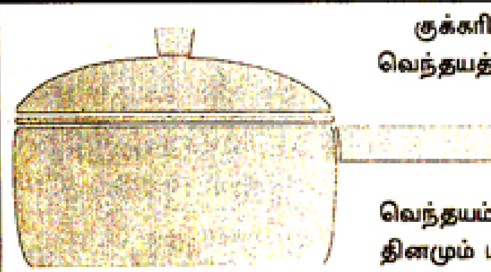
எனக்கு இந்த கண்றாவி படமெல்லாம் பார்க்க வேண்டாம். என் வீட்டு டி.வில போடக் கூடாதுன்னு அடிச்சுப் பேச வேண் டாம்? அழைச்சண்டு வந்து பார்க்கறே...

சின்னக் குழந்தை இல்லைடா நீ. நிமிர்ந்து நிற்கக் கத்துக்கோ.

இது அசிங்கம்னு தெரிஞ்சப்புறமும் திங்க உட்கார்ந்திருக்கியே உன்னை என்னப் பண் றது? ம்!"

சாட்டையடியாய் வார்த்தைகளை வீசிக் கொண்டேயிருக்க மகேஷ் அழுது கொண்டி ருப்பது மூக்கை உறிஞ்சும் சப்தத்தில் புரிந்தது.

வெளியில் நின்ற எனக்குத் தலை சுற்றியது. ப்ளூ பிலிம்.. பகவானே! இப்படியொரு நண் பர்கள் கூட்டமா அவனுக்கு? அதிர்ந்து நின் றேன்.



குக்கரில் பருப்பு வைக்கும் பொழுது 2 தேக்கரண்டி வெந்தயத்தைப் போட்டு வேகவைக்கவும். வெந்தயம் நன்றாக மசிந்து விடும். வழக்கம் போல் சாம்பார், ரசம் என்று எது வேணுமாயினும் செய்யலாம். சிறிது கசப்பு கூட இருக்காது. வெந்தயம் வாயுவை முறியடிக்கும் என்று குஜராத்திகள் தினமும் பருப்புடன் வெந்தயத்தை வேகவைக்கிறார்கள்.

– ஸ்ரீமதி

"அந்த நாலு கட்டைல போறவன் மூஞ்சியையும் பார்த்தியா? ரெளடிக் கும்பல்! வீட்ல வளைக்கற நேரத்துல வளைச்சுக் கொண்டு போக ஆள் இல்லாம முத்திப் போய்க் கிடக்கு தாறுமாறா.

நீயே யோசிச்சுப் பாரு. அவனவன் வீட்டுக்கு அந்த கேஸட்டை தூக்கிண்டு போனானா. இல்லை! இளிச்சவாயா நீ இருக்கே, அம்மா, அப்பாவும் வெளீல போயிடறா. கிழம் இல்லாத நேரமா பார்த்து வந்திருக்கான்.

நான் இன்னைக்கி போட்ட போட்ல உன் பக்கம் திரும்பிப் பார்க்க மாட்டானுங்க இனிமே. ஆனா நீ இந்த மாதிரி பசங்களோட சுத்தறதைப் பார்த்தேன். காலேஜே வேண்டாம்னு படிப்பை நிறுத்திடுவேன். படிக்காட்டாலும் பரவாயில்லடா. நல்ல பழக்க வழக்கம் வேணும்ப்பா. நல்ல ஒழுக்கமுள்ள மனுஷனா வளரணும்.

நல்லது கெட்டது இதுன்னு அலசிப் பார்க்கற மூளையும், கெட்டதை விட்டு தூர நிற்கற வைராக்கிய மனசும் வேணும்ப்பா. அது முக்கியம் மனுஷனுக்கு.

இப்படி அழுதுண்டு நின்னு என்ன பிரயோஜனம்? உங்க அப்பா அம்மா காதுல இந்த சேதி விழுந்தா என்ன ஆகும் யோசிச்சுப் பாரு. இந்த வீட்ல கூட உனக்கு மரியாதை இருக்காதுப்பா.

உன் அப்பா என்னவோ கோட்டை கட்டிண்டிருக்கான் இந்த வருஷம் பி.காம். முடிச்சுட்டு சி.ஏ. படிக்க வைக்கப் போறேன். அது பண்ணப் போறேன் இது பண்ணப் போறேன்னு. மனசை இப்படி கண்டபடி அலைய விட்டா படிப்பு வராதுப்பா. அதுதுக்கு ஒரு வயசு, ஒரு சமயம் இருக்கு."

பாட்டி பேசிக் கொண்டே போக அழுத்தமாக மகேஷ் அழுவது ஸ்பஷ்டமாய்க் கேட்கிறது எனக்கு.

சுவரோடு சுவராய் நின்ற இடத்திலேயே நிற்கிறேன் நான்.

"ப்ளீஸ் பாட்டி ப்ளீஸ்! அப்பா, அம்மா கிட்ட சொல்ல வேண்டாம். ப்ளீஸ் மன்னிச்சிடு பாட்டி என்னை!"

"ம்! ம்... எழுந்துருடா அசடு. இப்ப அழுது என்ன பண்றது. நான் சொல்ல மாட்டேன். நீயும் எனக்கு சத்தியம் பண்ணு. பாட்டி! இனிமே இதே மாதிரி கண்ட கண்ட கேசட் போட்டுப் பார்க்க மாட்டேன். யாராவது பார்க்கக் கூப்பிட்டாலும் போக மாட்டேன் சொல்லு. நல்ல வழீல நடந்து குடும்பத்துக்கு நல்ல பேரு வாங்கிக் கொடுப்பேன். அம்மா, அப்பாவை தலைகுனிய வைக்க மாட்டேன்! சொல்லு! இதெல்லாம் மனசுல வச்சுப்பேன்னு வாக்குக் கொடு!"



வீட்டில் தரையில் பெயிண்டால் கோலம் போடுவதற்கு முன் வெறும் தண்ணீர் போட்டு துடைத்து வையுங்கள். பெயிண்டுடன் சிறிது ஃபெவிகால் சேர்த்துப் போட்டால் கோலங்கள் இரண்டு வருடங்களுக்கு மேல் அழியாமல் நிற்கும்.

— மைத்ரேயி

ஆணித்தரமாய் ஒலித்தது மாமியாரின் குரல். மகேஷ் சாஷ்டாங்கமாய் விழுந்திருக்க வேண்டும் பாட்டியின் காலில்.

"பைத்தியம்! எழுந்துரு. குழந்தையாவே இரு என்ன? கழிசடைகள் பக்கம் போகாதே. நெருப்பா இரு. ம்! போ... மூஞ்சிய அலம்பிண்டு போயி படிக்க உட்காரு உன் ரூம்ல. காப்பியைப் போட்டுக் கொண்டு வரேன்! போ"

என் மாமியாரின் குரல் என்னையே கலங்கடித்தது.

"பா-ட்-டி!" பெருங்குரலில் அழும் என் பிள்ளையின் அழுகைக் குரலைக் கேட்டுப் பல்லை இறுக்கிக் கடித்துக் கொள்கிறேன் நான் வெளியில் நின்றபடியே.

"உஷ்! அழப்படாது. ஜுரம், கிரம் வரும். எந்தப் பிரச்னையானாலும் என்கிட்டே வந்து சொல்லு. ரெண்டு பேரும் பேசினா தானா புரிஞ்சு போயிடும். என்ன! போ... உன் ரூமுக்குப் போ! ஓடு."

மகேஷ் முகத்தைத் துடைத்துக் கொண்டு அவன் ரூமிற்குப் போக, நான் தட்டுத் தடுமாறி நடக்கிறேன். கதவை மென்ன சாத்தி விட்டு ஓடிப் போய், உட்கார்ந்திருந்தவரின் காலடியில் அமர்கிறேன்.

அதுதான் எனக்குத் தெரிந்து நான் செய்தது. எப்போது மாமியாரின் மடியில் விழுந்தேன் என்று எனக்கே புரியவில்லை. ஆடிப் போனவளாய் முழுவதுமாய் அழுகிறேன் - சப்தமின்றி. புடைவைத் தலைப்பை வாயில் அடைத்துக் கொள்கிறேன் எங்கேயாவது என் அழுகைச் சத்தம் என் பிள்ளை மகேஷின் காதுகளில் விழுந்து விடுமோ என்று.

"உஷ்!" உதட்டருகில் கையை வைத்து

அடக்குகிறார்.

"நல்லவேளை கதவை சாத்தினே! கேட்டியா இந்தக் கண்றாவியெல்லாம்?" - சந்தேகத்தோடு கேட்டார்.

அழுதபடியே தலையாட்டுகிறேன்.

"கவலைப்படாதே. என்ன பண்றது. முள் மேல சேலை விழுந்தா நாமதான் கவனமா எடுக்கணும் நம்ம பொருளை. இருபது நிமிஷம் கல்பகத்தை போயி பார்த்துட்டு வரதுக்குள்ள இத்தனை அமளி. அழாதே. தலையெழுத்து."

குலுங்கும் என் தலையை வருடினாள்.

"காலம் கெட்டுக் கிடக்கு! நம்ம குழந்தைகளை பத்திரமா, புத்தியைச் சொல்லி வழி காட்டறது நம்ம கைலதான் இருக்கு. இரண்டுங்கெட்டான் வயசு பாவம். நல்லா சொல்லி புரிய வச்சிருக்கேன். சூட்டு இரும்புல உடனே சூட்டோட சூடு நாலு போட்டு வளைச்சடணும். ஆற விட்டுட்டா ஒண்ணும் பண்ண முடியாது.

மனகல வாங்கிண்டிருப்பான். கவலைப் படாதே! ஒண்ணும் தெரிஞ்சாப்புல காண்பிச்சுக்காதே. மனசைப் போட்டு வேதனைப்படுத்திக்காதே. தைரியத்தை வரவழைச்சுக்கோ. நாமதான் தைரியமா குழந்தைகளை வழி காட்டி அழைச்சுண்டு போகணும்!"

தீர்க்கமாய் ஒலித்தது மாமியாரின் குரல்.

நிஜம்தான். எத்தனை விவரங்கள் நாசூக்காய் அவனுக்குப் புகட்டி விட்டார் சமயம் பார்த்து!

என்னால் முடியுமா? இத்தனை பக்குவம் இருக்கிறதா என்னிடம்? பெரிதாக அழுவேன். வாயில் வந்ததை கத்தியிருப்பேன். மிஞ்சிப் போனால் நாலு அடி அவனை அடித்திருப்பேன்... வீடு சிரிப்பாய் சிரித்துப் போயிருக்கும்.

"அத்தை! எனக்கு ஒண்ணுமே புரியலை. நான் முழுக்க தனியா" அழுகிறேன் நிஜமாகவே பயந்து போய்.

"ம்! என்னத்தை பண்றது. கலிகாலம்! கண் கொத்திப் பாம்பா கவனிக்க வேண்டியிருக்கு. நேத்தைக்கிதான் யாரோ ஒரு குட்டி இத்தனூண்டு டிரஸ்ஸை போட்டுண்டு வந்து நின்னுது. விரட்டினேன். லாவண்யாவுக்குக் கூட கோவம் சித்த எம் மேல. கோபிச்சுக்கட்டுமே. நம்ம குழந்தைகளோட எதிர்காலம் முக்கியம் நமக்கு. மகேஷ் தப்புன்னு புரிஞ்சு அழுதுட்டான். இனிமே பண்ண மாட்டான் பாரு நிச்சயமா. அழாதே."

ஆணித்தரமாய் ஒலித்தது மாமியாரின் குரல்.

குழந்தைகளின் சின்ன விஷயத்தில் கூட தலையிட்டு, அவர்களின் குணத்தை, போக்கை கவனித்து, கண்டித்து... காவல் காத்து, கேலி செய்து பேசி, உரிமையோடு அதட்டி, வாழ்வின் நெளிவு சுளிவுகளை புரிய வைக்கும் இந்த பாட்டியின் வேலையை என்னால் பண்ண முடியுமா?

இவரை வெளியில் அனுப்பி விட்டு... துரத்தி விட்டு... என்ன செய்வது? குடும்பத்தின் ஆணிவேரையே வெட்ட நினைத்த என் மடத்தனம் புரிந்தது. தானே கோடாலியெடுத்து தன் கால்களையே வெட்டிக் கொண்ட கதையாய், சே!

"கவலைப்பட்டு பெரிசுபடுத்தாதே. குழந்தை படிக்கறான். காப்பியை போட்டுக் கொடு. எனக்கும் கொண்டு வா."

எதுவுமே நடக்காதது போல பழைய தோரணையில் 'டாணெ'ன்று மாமியாரின் ஆர்டர் வர, என்றுமில்லாமல் இன்று நான் 'டக்'கென்று உடனே எழுந்து கேஸருகே போகிறேன். பாலை சுட வைத்துவிட்டு ஹேண்ட்-பேக்கைத் திறந்து வத்சலா கொடுத்த அப்ளிகேஷனை எடுத்து நெருப்பில் நீட்டுகிறேன். நொடியில் ஒரு துளி சாம்பல் மீத மாகியது அடுப்புக்கருகே. நிம்மதிப் பெருமூச்சு விடுகிறேன்.

"மணி ஆறாகப் போறது. இன்னும் இந்தப் பொண்ணைக் காணுமே. அங்க அம்பது பஸ் போயிடுச்சு. எங்க போயிட்டா?" வழக்கம் போல மாமியாரின் குரல் ஒலித்தது இன்றும்.

"கிழம் ஆரம்பிச்சிடுச்சி நை நைன்னு" என்று தினமும் பல்லைக் கடிக்கும் எனக்கு இன்று என் மாமியாரின் குரலில் கரிசனமும், கவலையும் முதன் முதலாய் தெரிந்தது. ❑



சப்போட்டா பழத்தை தோல் நீக்கி, கொட்டை எடுத்து, மிக்ஸியில் விழுதாக்கி (1கப் விழுது + ¼ கப் சர்க்கரை) அத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து, கால் கப் பால் பவுடரையும் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். 2 (அ) 3 ஸ்பூன் நெய்விட்டு கிளறி, பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வந்ததும் தட்டில் கொட்டி நறுக்கவும். நறுக்க வரவில்லை என்றால் ஸ்பூன் போட்டு கப்பில் வைத்துப் பரிமாறவும். சப்போட்டா அல்வா புதுமையாக இருக்கும்.

— பாலா

புது விதமான சுவைகள்



பாம்பே காஜா : (இனிப்பு)

தேவையான சாமான்கள்

மைதா மாவு - 1 கிலோ
நெய் - 250 கிராம்
அப்பளச் சோடா - ½ டீ ஸ்பூன்
புளிப்பில்லாத தயிர் - ¼ ஆழாக்கு
சர்க்கரை - 1½ கிலோ
அரிசி மாவு - 100 கிராம்

தயாரிக்கும் முறை:

மைதா மாவுடன் அப்பளச் சோடா, நெய், தயிர் தேவையான அளவு நீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவைப் போல் கெட்டியாக நன்றாகப் பிசைய வேண்டும். பிறகு சப்பாத்திக் கல்லில் சப்பாத்தி இட்டு சப்பாத்திக் குழவியின் உருளையில், சப்பாத்தியை ஒருமுறை நன்றாகச் சுருட்டி உருளையாக்கி, அதைத் துண்டு துண்டாக வெட்டி, சுருள் சுருளாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு சுருள் சுருளாக வெட்டியதை, அடுப்பில் வாணலியில் நெய் ஊற்றி, நன்றாகக் காய்ந்ததுமே பொன் நிறத்தில் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரையை இலேசான இரட்டைக் கம்பிப் பாகு வைத்து இறக்கி பொரித்து வைத்துள்ள மைதா மாவு சுருள்களைப் பாகில் நனைத்து, தட்டில் எடுத்து அடுக்கி வைத்தால் பாம்பே காஜா ரெடி. சாப்பிட மிகச் சுவையுடன் இருக்கும். (சர்க்கரை பாகு முற்றாமல் ஒற்றைக் கம்பிப் பாகு போல் இருந்தால் தான், பாம்பே காஜாவைத் தோய்த்து எடுக்க முடியும்)

சைகோட்டி (காரம்)

தேவையான சாமான்கள்:

மைதா மாவு - 1 கிலோ
அரிசி மாவு - ½ கிலோ
சீரகம் - 15 கிராம்
ஓமம் - 15 கிராம்
மிளகுத் தூள் - 25 கிராம்
வெள்ளை எள் - 15 கிராம்
உப்பு - தேவையான அளவு
வெண்ணெய் - 25 கிராம்
எண்ணெய் - தேவையானது

செய்யும் முறை

அரிசியுடன் சீரகம், ஓமம் போட்டு அரிசி மாவு அரைத்துக் கொள்ளவும். மைதா மாவு, அரிசி மாவுடன் மிளகுத் தூளும் உப்பு சேர்த்து வைக்கவும். பிறகு அடுப்பில் வாணலியில் தேவையான அளவு நீர்விட்டு நன்கு கொதித்ததும், மாவுக் கலவையைக் கரண்டியால் சிறிது சிறிதாக எடுத்துப் போட்டு கட்டி கட்டாமல், கொழுக்கட்டைக்கு அரிசி மாவு கிளறுவது போல் கெட்டியாகக் கிளறி, வெள்ளை எள்ளையும் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும். வெந்ததும் மாவை இறக்கி ஆற வைத்து பிடி கொழுக்கட்டைக்கு உருட்டுவதுபோல் உருட்டிக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு உருண்டையாகத் தேன் குழல் அச்சில் போட்டு, அடுப்பில் வாணலியில் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் எண்ணெயில் வட்டமாகத் தேன் குழல் போல் பொன் நிறத்தில் பொரித்து எடுத்து அடுக்கி வைக்கவும். இந்த சைகோட்டி ருசியாகவும் இருக்கும். மிளகு, ஓமம், சீரகம் சேர்வதால் எல்லோருக்கும் சத்தான திண்பாண்டமும் ஆகும்.



சாதாரணமாக 'ஐஸிங்' கேக்குகளின் மீதுதான் செய்வது வழக்கம். குழந்தைகளின் பிறந்தநாள் போன்றவற்றில் பிஸ்கெட்டுகளின் மீது சிறிய டிசைன் 'ஐசிங்' செய்து டிரேயில் வைத்துப் பிற குழந்தைகளுக்குத் தர பார்க்க வேண்டுமே அவர்களின் முகத்தில் மகிழ்ச்சியை!

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்

கன்டென்ஸ்டு மில்க் தயாரித்தல் (மில்க்மெய்டு)

தேவையான சாமான்கள்:

மில்க் பவுடர் – 4 கிண்ணம்
சர்க்கரை – 3 கிண்ணம்
வெண்ணெய் – கால் கிண்ணம்

செய்முறை:

அடுப்பில் ஒரு உருளியில் ஒரு கிண்ணம் நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, அதில் சர்க்கரையைப் போட்டு, சர்க்கரை கரைந்தவுடனே இறக்கி வைக்கவும். சர்க்கரையைப் பாகாக காய்ச்சக் கூடாது. சர்க்கரைக் கரைசல் நன்கு ஆறினவுடன் அதை மிக்ஸியில் கொட்டி, வெண்ணெய் சேர்த்து நன்கு கடையவும். மிக்ஸியில் அதிலேயே பால் பவுடரைக் கரண்டியால் சிறிது சிறிதாக எடுத்துப் போட்டு, நன்கு மாவு பதம் வரும்வரை (கெட்டியான தோசை மாவு பதம்) மிக்ஸியில் ஓட்டினால் நமக்குக் கன்டென்ஸ்டு மில்க் கிடைத்து விடும். நன்கு ஆறிய பிறகு மூடியுள்ள வாய் குறுகலான, ஒரு எவர்சில்வர் ஜாடியில், இந்த கன்டென்ஸ்டு மில்க்கை எடுத்து வைத்து மூடி போட்டு, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விட்டால், இந்த மில்க்கை ஒரு வாரம் வரையில் உபயோகிக்கலாம்.

கடபு (ஸ்வீட்)

தேவையான சாமான்கள்

கடலைப் பருப்பு – 500 கிராம்
வெல்லம் – 500 கிராம்
மைதா மாவு – 500 கிராம்
தேங்காய் – 1 (பெரியது)
வெறும் வாணலியில் வறுத்த கசகசா.
நெய் – 450 கிராம் (டால்டா அல்லது ரீஃபைன்ட் ஆயில்)
எண்ணெய் – 50 கிராம்
உலர்ந்த திராட்சை – 10 கிராம் (தேவைப்பட்டால்)
முந்திரிப் பருப்பு – 25 கிராம்
பிஸ்தாப் பருப்பு – 15 கிராம்



கல்யாண சத்திரத்திற்கு செல்லும்போது பூட்டுகளை எடுத்துப் போவதுபோல் கொசுவத்தி சுருள் ஸ்டேண்ட் எடுத்துச் சென்றால் அறையில் இரவு கொசுத் தொல்லையின்றி படுக்கலாம்.

— கல்யாணி ராமச்சந்திரன்

உப்பு - தேவையான அளவு
ஏலக்காய் - 15

கடபு தயாரிக்கும் முறை:

தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும் கடலைப் பருப்பைக் குழையும்படி வேக விடவும். அடுப்பில் வாணலியில் சிறிது நீர் விட்டு, வெல்லத்தைப் போட்டுக் கரைந்ததும் தேங்காய்த் துருவலையும் வெந்த கடலைப் பருப்பையும் போட்டு நன்கு கிளறி, அத்துடன் வறுத்த கசகசா, ஏலத்தூள், வறுத்த முந்திரிப் பருப்புத் துண்டுகள், வறுத்த உலர்ந்த திராட்சையைப் போட்டுக் கிளறி பூரணத்தை இறக்கி வைத்து ஆற வைக்கவும். நீரில் சிறிது டேபிள் ஸால்ட், எண்ணெய் சேர்த்து அதில் மைதா மாவையும் போட்டு, பூரி இடத் தயாராகக் கெட்டியாகச் சப்பாத்தி மாவாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். பிறகு மாவைச் சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். பிறகு மாவை வட்டமாக சிறிய பூரியாக இட்டு, நடுவில் பூரணத்தை வைத்து, பூரியை பூரணம் வெளியே வராதபடி நடுவில் இரண்டாக மடித்து வைத்து, ஓரத்தை ஸ்வீட் ஸோமாஸியைப் போல் வளைத்து அழுத்தி ஒட்டி, வாணலியில் காய்ந்துள்ள, நெய் அல்லது எண்ணெயில் கரகரவென்று பொன் நிறத்தில் பொரித்து தட்டில் எடுத்து வைக்கவும்.

மிக்ஸட் ஃப்ரூட்ஸ் மில்க் டாஃபி

தேவையான பொருள்கள்

வாழைப்பழங்கள் - 6
பச்சை திராட்சை (புளிப்பில்லாதது) - 100 கிராம்
அன்னாசிப் பழம் - 2 தோல் சீவி நறுக்கிய வட்டமான துண்டுகள்
மாம்பழம் - 2
தக்காளி - 2
ஆப்பிள் - 2
சாத்துக்குடிப் பழம் - 2
தூளாக்கிய முந்திரிப் பருப்பு - 150 கிராம்
சர்க்கரை - 350 கிராம்
மில்க் பவுடர் - 250 கிராம்
பேரிச்சம்பழம் - 6 (கொட்டை நீக்கியது)
வெண்ணிலா எஸ்ஸென்ஸ் - 6 சொட்டுகள்
காய்ச்சின பால் - 1 கிண்ணம்

செய்முறை:

பழங்களைத் தோல் நீக்கி, கத்தியால் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி முந்திரித் துண்டுகளையும் போட்டு பால் விட்டு, மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்துப் பழ ரஸமாக (கூழாக) வைக்கவும். ஒரு கனமான உருளியில் பழ ரசத்தை (பழக் கூழ்) ஊற்றி, அத்துடன் சர்க்கரையையும் கட்டி கட்டாமல் மில்க் பவுடரையும் போட்டுக் கெட்டியாகக் கிளறி, எஸ்ஸென்ஸ் விட்டு, பழக் கூழை ஒரு தட்டில் கொட்டி ஆறினதும் ஃபிரிட்ஜில் வைத்து கெட்டியாகக் கட்டியானதும் தேங்காய் பர்பி போல், மிருதுவான பதத்திற்கு வந்ததும் கத்தியால் துண்டுகளாக்கிப் பரிமாறலாம்.

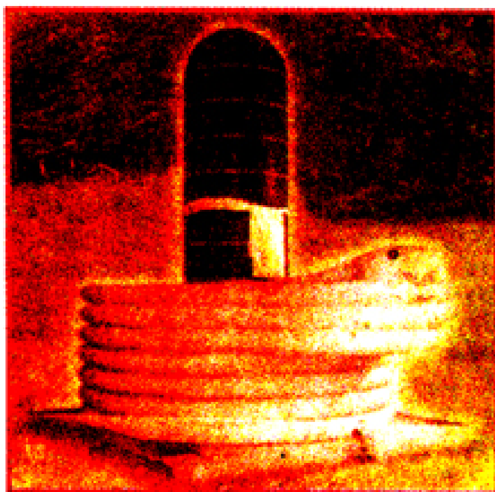
இந்த மிக்ஸட் ஃப்ரூட்ஸ் மில்க் டாஃபி ஒரு சத்துள்ள உணவாகும். மிகச் சுவையுடனும் இருக்கும்.

— கே. ராஜலக்ஷ்மி

படித்து வருவதல்ல



டந்த சில ஆண்டுகளாகவே சற்குரு. ஜக்கிவாசுதேவ் பற்றி ஆங்காங்கே கேள்விப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தேன். பிரபல எழுத்தாளர் ஒருவர் ஜக்கியினுடைய யோகா, தியானம் பின்பற்றி தான் ஆட்பட்டிருந்த நோயிலிருந்து விடுபட்டு இன்று சகஜ நிலையில் இருப்பது, இன்னும் பலரின் அனு பவங்கள் இப்படி. ஜக்கி வாசுதேவ் அவர் களுக்கு நடுவில் ஏற்பட்ட சில சிரமங்களினால் (அது பொய்யோ, மெய்யோ) எப்படி அவரைச் சந்திப்பது என யோசனை. ஆனா லும் சமீபத்தில் ஜக்கியைச் சந் தித்தது மிகப் பெரும் அனுபவம்.



• தியானலிங்கம்



பல்லாயிரக்கணக்கான அன்பர் களுக்கு வழிகாட்டும் குருவாக அமைந்த ஜக்கி வாசுதேவ் அனை வராலும் ஜக்கி என அன்பாக அழைக்கப்படுகிறார். அவரும் அணுகுதலுக்கு மிக எளியவராக, பழகுவதற்கு இனி மையானவராக இருக்கிறார். எந்தக் கேள்வியும் அவரைக் கோபப்படுத்து வது இல்லை...

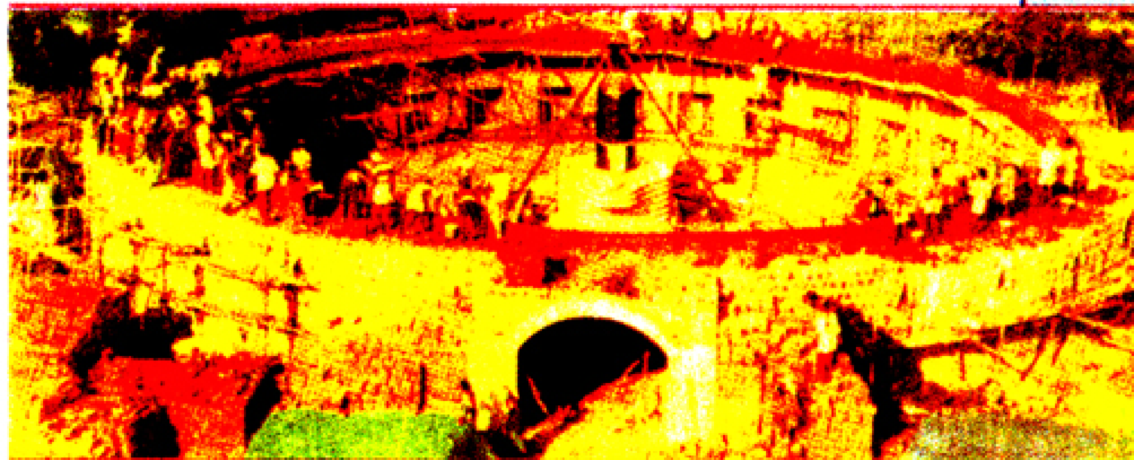
கோவை அருகில் வெள்ளிய கிரியில் ஈசா யோகா மையம் இ ரது தலைமையில் நடந்து வ கிறது. சாதாரண மனிதராக வாழ்க்கையைத் தொடங்கிய ஜக்கிக்குத் திடீரென தியான அனுபவம் கிடைத்தது. மணிக்கணக்கில் தன்னை மறந்த தியானம். அதுவே அவருக்கு வழிகாட்டி, அவரை குரு வாக்கியது. தான் கண்ட மெய்யனுபவத்தை சொல்லிக் கொடுக்கிறார். முறைப்படுத்தி

மற்றவர்க்கும் சொல்லிக் கொடுத்தார். மேலை நாடுகளில் ஆயிரக்கணக்கானோர் இவருடைய சீடர்களானார்கள். பதிமூன்று நாள் சகஜ ஸ்திதி யோகா கற்றுத் தருகிறார். அதிலே பயின்ற ஆயிரக்கணக்கானோர் பயன் பெற்றிருக்கிறார்கள். அதைப் பற்றிப் பேசும்போது...

“தியானம் செய்வதால் நம்மை நாம் புரிந்து கொண்டு வாழ்க்கையில் பல அரிய சாதனைகளைச் செய்ய முடிகிறது உண்மை. நீங்கள் அதை வெற்றிகரமாக செய்கிறீர்கள் என உங்கள் வகுப்பில் பயின்றவர்கள் சொன்னார்கள். ஆனால் எத்தனை பேரால் நேர்டியாக உங்கள் வகுப்பில் கலந்து கொள்ள முடியும்? நம்மைப் பற்றி நாமே அறிந்து கொள்ள

னேன் என வைத்துக் கொள்வோம். அதைப் படித்து வரும் ஒருவன், ‘ஓ இப்படியானது சமாதி நிலை’ என்று போய்விடுவான். யாராவது தியானம் பண்ணச் சொன்னாலும் ‘ஓ, சமாதி நிலையா, எனக்குத் தெரியுமே’ என்பான். அறிவால் உணர்வதல்ல இது.

முதலில் நமக்குள் என்ன இருக்கிறது, நம் மனம் எப்படிப்பட்டது என்பதையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். திடீரென்று யாராலும் தியானம் செய்ய முடியாது. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி தியானம் செய்வது என்பது அவ்வளவு எளி தல்ல.



தியான நிலை!

நீங்கள் அறிந்த உண்மைகளை ஏன் எழுதக் கூடாது?”

“இல்லையம்மா. தியான அனுபவம் என்பது படித்துத் தெரிந்து கொள்வதல்ல. ஒரு வீடு எப்படி சிறப்பாகக் கட்டலாம், பாலம் எப்படிக் கட்டலாம் என்பதையெல்லாம் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் மனம் என்பது என்ன என்பதை உணர்ந்துதான் அனுபவிக்க வேண்டும்.

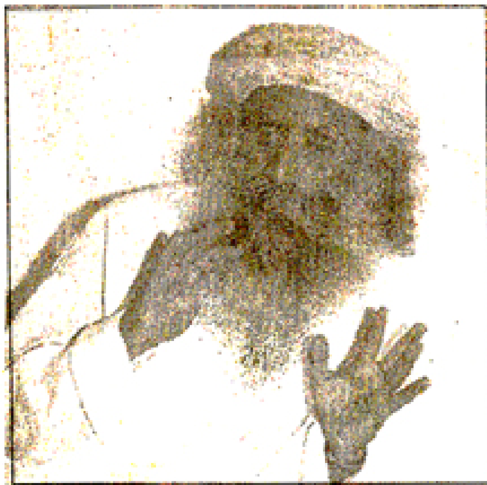
நான் சமாதி நிலையைப் பற்றி எழுதி

இது ஒரு விஞ்ஞானம். நம் உடம்பு இப்படி உள்ளது, அன்னமய கோசம், ப்ராணமய கோசம் என பல அடுக்குகள் கொண்டது; மனம் பல நிலைகளைக் கொண்டது என பலவற்றையும் உணர வேண்டும். அதை ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில்தான் உணர முடியும். ‘ரிலாக்ஸ்’டாக படுக்கையில் சாய்ந்து கொண்டு படிக்கும் புத்தகமாக உணர முடியாது. இவற்றை உணர்ந்து கொண்ட பின்

படிப்படியாக விஞ்ஞான பூர்வமாக மனதை நிலைப்படுத்தி தியானத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டும்..."

"சரி இப்படிப்பட்ட சமாதி நிலையெல்லாம் இன்றைய மனிதனுக்குத் தேவையா?"

சிரிக்கிறார் ஜக்கி. "நீங்கள் ஏதோ தியானம் என்றால் முனிவர்கள் காட்டில் அமர்ந்து கொண்டு வருடக் கணக்கில் ஆடாமல் அசங்காமல் உட்காருவதுதான் என நினைக்கிறீர்கள். ஆனால் இன்றைய அதி விஞ்ஞான யுக மனிதனுக்குத் தான் தியானம், சமாதி நிலைகள் அவசியம் தேவை. இதிலே அவன் முழுமையாக தன்னைப் புரிந்து ஆளுமை சக்தி பெற்று விடுகிறான். சிதறாத மனமும், தெளிந்த ஞானமும் பெற்று விடுவதால் எப்பேர்ப்பட்ட வெற்றியையும் அடைய முடியும்..."



"ஆனால் பலரும் பலமுறைகளைச் சொல்லி இருக்கிறார்களே. சில சமயம் பெரும் குழப்பமே வந்து விடுகிறது..."

"நம்மை அறிதல் என யோசனை வந்து விடும்போது தயவு செய்து இதைப் பற்றிப் புத்தகங்கள் படிப்பதை நிறுத்தி விடுங்கள். நிறைய புத்தகங்கள் நிறைய குழப்பங்களைத் தான் உண்டு பண்ணும்.

உலகின் அத்தனை இயக்கங்களும் ஒரு இரசாயன மாற்றம்தான். நம் மனதிலும் அன்பு, வேதனை, வருத்தம், ஆனந்தம் போன்றவையெல்லாமே இரசாயன மாற்றங்களே. இவற்றைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு மகிழ்ச்சி ஆனந்தம் எனும் இராசயன மாற்றங்களை மட்டுமே உருவாக்கிக் கொண்டிருந்தால் எப்போதும் ஆனந்தத்தில் இருக்கலாம். நம்மை யாரும் அவமானப் படுத்தவோ, வேதனைப் படுத்தவோ முடியாது. அதற்கு நம்மை நாம் யார் எனப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நம் வாழ்க்கையின் கடிவாளங்களை மற்றவர்களிடம் கொடுத்துவிட்டு விழிக்கிறோம். நம்மை நாம் உணர்ந்தால் நம்மை யாராலும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. இவற்றையெல்லாம் உணர்வதுதான் தியான யோகம்.

இவற்றை உணர வேண்டும், நம்மை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும் எனும் வேகம் அதிகமாகும்போது அதற்கான வழி தானே பிறக்கும். நம்மைத் தேடி குருவே வருவார். இது பலருக்கும் நடந்திருக்கிற உண்மை. இந்தத் தேடலுக்கு வழிகாட்டுவது குரு-சிஷ்ய பரம்பரையாகத்தான் வரவேண்டும்.

இப்போது பலரும் புத்தகத்தைப் படித்து ஒரு நிலைக்கு உயருகிறார்கள். அதிலிருந்து மேலே போவது எப்படி, அல்லது சகஜ நிலைக்கு வருவது எப்படி என்றெல்லாம் தெரியாமல் தவிக்கிறார்கள். அதனால்தான் நம் முன்னோர்கள் இதனை குருமூலமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும், அவர் வழிகாட்டுதலோடு உயரவேண்டும் என வைத்தார்கள்."

"சரி, அப்படி ரகசியம் ரகசியம் என வைத்ததால் தானே ஏராளமான பல அற்புதச் செய்திகள் மறைந்து விட்டன."

"உலகில் தெய்வீக உண்மைகள் மறையாது. கௌதம புத்தர் வார்த்தைகளின் உண்மைகள் இன்று வேறொருவர் இன்றைய கால வார்த்தைகளில் உணர்ந்து சொல்லுவார். அவ்வளவுதானே தவிர உயர்நிலைச் சக்தி மறைவது என்பது ஏது? தேவை வரும்போது அது தன்னைத்தானே வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது."

"நம் நாட்டிலேயே பல்வேறு தெய்வங்கள். பல தெய்வங்களின் சக்தியையும் உணர முடிகிறது. ஆனால் எந்தத் தெய்வத்தை யாசிப்பது என்றெல்லாம் குழப்பம் வந்து விடுகிறது?"

"நம் முன்னோர்கள் மிகப் பெரும் தத்துவங்களை உள்ளடக்கி மந்திரங்கள், மந்திரங்களுக்கு உரிய தேவதைகள் என ஆக்கினார்கள். அது சாதாரண மனி

தனையும் சென்று அடைய வேண்டும் என்பதற்காக அதோடு சில கதைகளைப் புனைந்து சொன்னார்கள். இங்கே கதைகள் பெரிதாக ஆகி தத்துவங்கள் கிட்டத்தட்ட மறைந்து போய்விட்டன எனச் சொல்லலாம். ஆனால் மனிதர்கள் அவரவர்கள் இருக்கும் நிலைக்கு ஏற்ப தெய்வ நிலைகளைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். இதிலே குழப்பம் எதுவுமில்லை. நம்மிடம்தான் குழப்பம் இருக்கிறது..."

"ஆனால் கோயம்புத்தூரில் நீங்கள் ஒரு பெரிய லிங்கம் நிறுவியிருக்கிறீர்கள்...?"

"...அது தியானலிங்கம். எந்த மதத்தையும் குறிப்பது அல்ல. நான் முன்பே சொன்னது போல நம்மை அறிவது என்பது விஞ்ஞானம். தியானலிங்கம் என்பது விஞ்ஞான முறையில் அமைந்த விஷயமே. லிங்க வடிவிற்குத்தான் சக்தியை ஈர்த்து தக்க வைத்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் அதிகம். அதனால்தான் நாடெங்கும் லிங்கங்களை அமைக்கும் முயற்சியில் நம் பெரியவர்கள் ஈடுபட்டார்கள். மிகப் பெரிய அணு ஆய்வு நிலையங்களைப் பாருங்கள். அவற்றை லிங்க வடிவில் தான் அமைத்திருப்பார்கள்.

வெள்ளியங்கிரியில் அமைத்துள்ள லிங்கமும் அப்படிப்பட்டதுதான். அது காஸ்மிக் லெவலில் சக்தியை ஈர்த்துத் தன்னிடம் சேமித்துப் பிறகு வெளிப்படுத்துகிறது. இங்கு தியானம் என்பதையே கேள்விப்படாதவன் வந்து அமர்ந்தால் கூட மன ஒருமைப்பாடு கிடைக்கும். அந்த வகையில் அமைக்கப்பட்டு வருகிறது. தியானலிங்கத்தை ஸ்தாபித்தாயிற்று. அதைச் சுற்றிக் கட்டிடம் கட்டும் பணி நடந்து வருகிறது.

நீங்கள் கேட்டீர்களே, உங்கள் வகுப்பில் வந்து கற்றுக் கொள்ள எத்தனை பேரால் முடியும் என்று. அதற்கான முயற்சிதான் இந்தத் தியானலிங்கம். ஜாதி, மத, இன பேதமில்லாமல் யார் வந்து அமர்ந்தாலும் தியான நிலை கூடும் இங்கே.



இந்த கர்சிஃபை என்னால் சக்தியூட்ட முடியும். ஆனால் அதில் கொஞ்ச நேரம் தான் சக்தி இருக்கும். ஆனால் தியான லிங்கத்தில் ஊட்டப்படும் சக்தி ஆயிரக்கணக்கான வருஷம் நீடித்திருக்கும். விரைவில் அந்த வேலைகள் முடிவடையும் நிலையில் உள்ளது..."

"இன்றைய நிலையில் கலாசார சீரழிவு என்பது பெருவெள்ளமாக வந்து கொண்டு இருக்கிறதே. இதை உங்களைப் போன்றவர்களால் தடுத்து விடமுடியும் என நினைக்கிறீர்களா?"

"ஆம். பெரும் வெள்ளமாகத்தான் இந்தக் கேடுகள் நம்மைச் சுற்றிக் கொண்டு இருக்கிறது. அதில் நம்மவர்கள் தடுமாறி நிலையிழந்து போகக் கூடாது என்பதற்காகத் தான் இதையெல்லாம் செய்கிறேன். சீரழிவு வரும்போது அதிலே மூழ்கிப் போகிறவர்கள், அதை எதிர்த்து அதற்குத் தீர்வு காண்பவர்கள் என இரண்டு நிலை இருக்கிறது இல்லையா? நான் தீர்வு காண்பவர்கள் பக்கம் நிற்கிறேன் என்பதே மனதுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. என்னால் நாலுபேர் பயன் பெற்றார்கள் என்பதும் நாலு எட்டாக நாலாயிரம் நாற்பதாயிரமாக மாறுகிறது என்பதுமே திருப்தியைக் கொடுக்கிறதே..."

நீண்ட நேரம் மிக சகஜமாக பேசிக் கொண்டிருந்தார் ஜக்கி வாசுதேவ். ஐ.ஐ.டி.யில் 'மனிதத்துவத்தை உருவாக்க வேண்டிய பொறியியல்' பற்றி குருஜி பேசுவதற்குச் செல்ல வேண்டிய நேரமாகி விட்டது என அவருடைய உதவியாளர் வந்து நினைவூட்டவும் நேசமாகச் சிரித்துக் கொண்டே இருக்கையிலிருந்து எழுந்தார் 'ஜக்கி' என அனைவராலும் அன்போடு அழைக்கப்படும் ஜக்கி வாசுதேவ்.

— மஞ்சுளாரமேஷ்

படங்கள்:

ஜி. சுரேஷ்

நானும் எனது கணவரும் எனது தோழி வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தோம். அவர்கள் வீட்டு டீ.வியின் மேற்புறத்தில் பேசும் விநாயகர் பொம்மை வைத்திருந்தனர். மிக அழகாக இருந்தது. அந்த பிள்ளையாரை தொட்டதும் 'ஓம் ஹரி ஓம்' என குரல் கேட்டது.

அந்த டீவியைப் போட்டதும் டீ.வி. ஸ்கிரீனில் சினிமாஸ்கோப் படம் தெரிவது போல மேல்புறத்தில் கருப்பாக ஒரு இஞ்ச் அளவிற்குப் பட்டை இருந்தது. என் தோழியிடம் கேட்டதற்கு, முதலில் வாங்கிய கலர் டீவி வாங்கிய போது நன்றாக இருந்தது. பின்னர் வீட்டில் வைத்தபின் இப்படி ஆனது. கம்பெனிகாரர்கள் பலமுறை வந்து பார்த்தும் சரிசெய்ய முடியவில்லை. அதனால் வேறு டீ.வி. மாற்றித் தந்தனர். அதுவும் இப்படித்தான் இருக்கிறது என வருத்தமுடன் சொன்னாள்.

உடனே எலக்ட்ரானிக்சை ஹாபியாகக் கொண்ட என் கணவர், "உங்க வீட்டு டீவி.யை ஸ்க்ரூடிரைவர் கூட இல்லாம நான் சரிசெய்கிறேன். நீங்க எல்லாரும் அடுத்த ரூமுக்குப் போங்க" என்றார். எங்களை அனுப்பி விட்டு கதவை அடைத்துக் கொண்டார். ஐந்து நிமிடத்தில் மீண்டும் கதவைத் திறந்து, "இப்பப் பாருங்க" என்றார். என்ன அதிசயம் டீவியின் ஸ்கிரீன் முழுதும் படம் தெளிவாகத் தெரிந்தது. கருப்புப் பட்டை 'போயே போச்' எப்படி சரிசெய்தார் என யோசிக்கிறீர்களா?

இது அவர் சொன்னது –

"டீ.வியின் பிக்சர் ட்யூப் எல்க்ட்ரான்களால் ஆனது. அவற்றின் ஓட்டம்தான் நமக்குப் படமாக தெரிகிறது. அந்த எலக்ட்ரான்



பேசும் விநாயகரும் தகராறு டி.வி.யும்

ஓட்டத்தை கட்டுப்படுத்தும் சக்தி காந்தத்திற்கு உண்டு. இவர்கள் வீட்டு டீவியின் மீது வைத்திருந்த பிள்ளையாரின் ஸ்பீக்கர்தான் இந்த பிரச்னைக்குக் காரணம். ஸ்பீக்கரின் காந்தம் எலக்ட்ரான் ஓட்டத்தை கட்டுப்படுத்தி விட்டது. இதனால் படம் சுருங்கி விட்டது. நான் அதே பிள்ளையாரை ஸ்கிரீன் முன்பும், கீழேயும் பிடித்து காந்த ஓட்டத்தை ஏற்படுத்தி திரையில் எலக்ட்ரான் ஓட்டத்தை ஒழுங்கு படுத்தினேன். இந்த விஷயம் அவர்களுக்குத் தோன்ற வாய்ப்பில்லை" என்றார்.

எனது தோழி வீட்டில் எனது கணவருக்கு 'சூப்பர் ஸ்டார்' அந்தஸ்து கிடைத்து விட்டது. ஆக இதன்மூலம் அனைவருக்கும் சொல்வது யாதெனில் உங்கள் டீ.வி. யின் மீது ரேடியோ, பேசும் பொம்மை, பொம்மை கார் இவ்வளவு ஏன் பீரோவில் ஒட்டும் பின்புறம் காந்தம் கொண்ட சுவாமிப் படங்கள் கூட வைக்கக் கூடாதாம். என்ன எங்க போறீங்க? டீ.வி. மேல வெச்சிருக்கிற ரேடியோவை எடுக்கத்தானே...?

— கே. ஸ்ரீவித்யா சந்திரசேகர்.



பெண்கள் ஒரே வாரத்தில் ஸ்கூட்டர் ஓட்டலாமே!



"ஆமாங்க நிஜம் தான். நான் ஒரே வாரத்தில் ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டேன்"
- மர்மதேசம் புகழ் தேவசர்ஷினி

பஸ்சில் ஆண்களால் ஏற்பட்ட "இடி" தொல்லையால் வேலையையே விட்டுவிடப் போகிறேன் என்று கூறிய 21 வயது கோமதி, அடுத்த ஒரே வாரத்தில் மவுண்ட் ரோட்டில் ஸ்கூட்டரில் பறந்து போகிறாள். அதைப் பார்த்துக் கொண்டே (இடி ராஜாக்களுக்குப் பயந்து) ஆட்டோவில் சென்ற அவளது தோழி சுமதி, இரவோடு இரவாக கோமதி வீட்டுக்கு போனில் தொடர்பு கொண்டாள்.

"என்னடி அதிசயம் எப்படிடீ ஒரே வாரத்தில் ஸ்கூட்டர் ஓட்ட கற்றுக்கிட்டே."

"இது ரொம் சிம்பிள்... நீ கூட கற்றுக்கலாம்."

"எப்படி?"

"இப்பவே 4842466 அல்லது 4364815 க்கு போன் பண்ணு. வள்ளி வள்ளியப்பன் என்கிறவங்க போனை எடுப்பாங்க... அவங்க கிட்டே உன் ஆசையைச் சொல்லு எளிதான முறையில் சீக்கிரமா கத்துத் தருவாங்க. காலம் பொன் போன்றது என்பது அவங்களுக்குத் தெரியும்."

இதுதான் இப்போது சென்னையில் பரபரப்பான பேச்சு. வள்ளி வள்ளியப்பன் பெண்களுக்கு ஸ்கூட்டர் ஓட்ட கற்றுத் தருவது போல, சீக்கிரமாக புரிந்து கொள்ளும்விதத்தில் எளிதாக கார் ஓட்டவும் கற்றுத் தருகிறார்கள். கார் ஓட்டுவது ஒன்றும் கஷ்டமானது அல்ல. மிக எளிதாக, விளைவாக அதைக்கூட பத்தே நாட்களில் கற்று விடமுடியும்.

இவரது சாதனையைப் பாராட்டி ஒரு விழாவில் பெண் போலீஸ் ஐ.ஜி. திலகவதி விருது வழங்கி கவுரவித்தார். (படத்தில் பார்க்கலாம்).



வள்ளி வள்ளியப்பனை சந்தித்து, அவர் பெண்களுக்கு எளிதாக வாகனம் ஓட்ட கற்றுக் கொடுக்கும் வெற்றி ரகசியத்தைப் பற்றிக் கேட்டோம். அவர் சொல்கிறார் : இன்றைய பெண்கள் மகா புத்திசாலிகள். எதையும் எளிதாக புரிந்து கொள்வார்கள். அவர்களுக்கு விஷயத்தை புரிய வைக்கும் கலை எனக்கு தெரியும். முதலில் அவர்கள் ஓட்ட விரும்பும் வாகனத்தின் இயல்பை விளக்குகிறேன். பின்பு இயக்கும் முறை. அதில் அவர்கள் கையாள வேண்டிய வழிமுறை கள், இவைகளை எல்லாம் பக்குவமாக தெளிவாக பெண்களுக்கு புரிய வைத்து தன்னம்பிக்கையை ஊட்டி ஓட்டக் கற்றுக் கொடுக்கிறேன். கூடவே நானும் மைதானத்தைச் சுற்றி சுற்றி ஓடு கிறேன். எனது கடின உழைப்பு, அதில் வெளிப்படும் வியர்வை துளிகள் தான் என் வெற்றி ரகசியம். நான் சாலையில் செல்லும் போது வாகனத்தை ஓட்டிச் செல்லும் ஆயிரம் பெண்கள் கையசைத்துச் செல்கிறார்கள். அதுதான் என் சாதனை" என்கிறார் வள்ளி வள்ளியப்பன். மேலும் வாகனம் ஓட்ட கற்றுக் கொள்ள விரும்பும் பெண்கள் தன்னை கீழ்கண்ட முகவரியில் சந்திக்கலாம் என்றும் கூறுகிறார்.



வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல்

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனம்)

24, பர்கிட் ரோடு, முதல் மாடி, தி.நகர், (K.P.N. டிராவல்ஸ் அருகில்) சென்னை - 17.

☎ : 4842466, 4364815 பேஜர் : 9628445790

அலுவலக நேரம் : காலை 8-30 முதல் மாலை 6-30 வரை

© Res : 6430076 ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை © Shop : 8281327

தனலக்ஷ்மி  சாரீஸ்

உயர்தர சுங்குடி தயாரிப்பாளர்

உயர்ந்த தரத்துடன் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.

நாங்கள் 100's Bazar quality, 100's special, 120 Superior quality ஆகியவை அதிக கெட்டி சாயத்துடன் தயார் செய்கின்றோம். இதனால் குறைந்த விலையுள்ள புடவையும் நீடித்து உழைப்பதற்கு உத்தரவாதம் தருகிறோம். காட்டன் புடவை நிறம் மங்கி விடுவதற்கு முக்கிய காரணம்:

சாயம் குறைவாக கொடுப்பதால் . அதனால் நாங்கள் கெட்டி சாயத்துடன் மதுரை சுங்கிடி புடவைகள், பேன்ஸி பத்திக் பிரிண்ட்ஸ் ஆகியவை தயார் செய்கிறோம். 120 Superior quality நல்ல தரத்துடன் குறைவான விலையில் விற்பனை செய்கிறோம்.

எங்களிடம் 6 கெஜம், 7 கெஜம், 9 கெஜம், 10 கெஜம் அதிக அளவில் தயார் செய்வதால் அதிக varities கிடைக்கும். தனலட்சுமி தேவேந்திரா சாரீஸ், High quality with blows Bathik Sarees, Mercerised Cotton with Jari and thread work and with rich pallu also avilable. மற்றும் Banthini prints, Gold print, Latest Screen printing designs, Block prints, Chudithar sets, Apoorva printed polycot, Screen printed polycot, Block printed polycot, Chettynadu Sarees, Fancy Pollachi Cotton, Negamam Cotton, Mangalagiri Cotton, Bengal Cotton, Silk Cotton, Guntur Sarees, Rasipuram Cotton, Bangalore printed Silks and Polysilk (Latest arrival) Karishma Sarees, Surat Synthetic Sarees are available.

புதிதாக குறைந்த எடையுள்ள 6 கெஜம, 9 கெஜம் புடவைகள் தயார் செய்கிறோம். இது விலையும் மிகக் குறைவாகவும் நல்ல தரத்துடனும் இருக்கும். மற்றும் சேலம் வேஷ்டிகள், டவல்கள், மேட்சிங் ப்ளவுஸ்கள், உயர்தர ஈரோடு காட்டன், Semi Gadwal கிடைக்கும். பட்டுப் புடவை போன்ற தோற்றம் கொண்ட உயர்ரக கைத்தறி காட்டன் புடவை with rich pallu மற்றும் ordinary Pallu. உயர்தர காட்டன் நூலால் தயாரிக்கப்படுகிறது.

அமைதியான சூழல், திருப்தியான வாடிக்கையாளர் சேவை, car parking வசதி. நியாயமான விலையில் எல்லா புடவைகளுக்கும் உத்திரவாதம் உண்டு.

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு (டாக்டர் நாயர் ரோடு, Second left from Pondy Bazzar turning) தி.நகர், சென்னை -17.

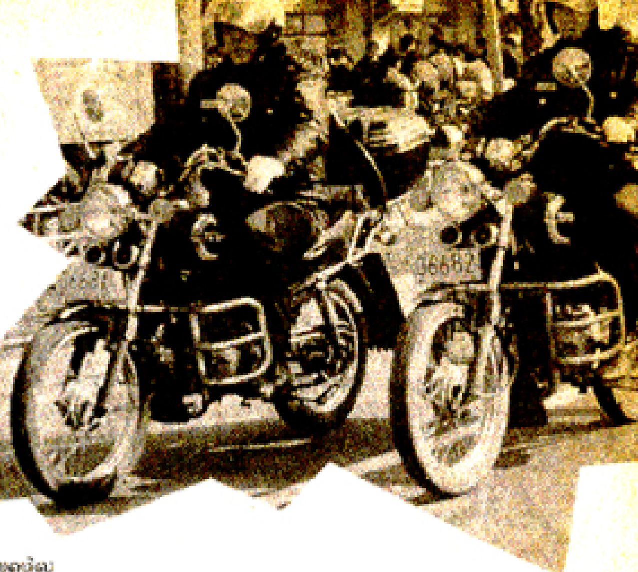
Bus No - 9A,10,47A, 47D (Power office Bus stop. Dr. Nair road)

Our Coimbatore branch

P.R. Shanthi, No.15, Siva Sakthi Colony,
Thondamuthur Road, Vadavalli, Coimbatore 641 041. © 424981



வண்டியில் வரும் ஆண்களைப் பார்த்தாலே பயமாக இருக்கிறது



சமீபத்தில் ஒரு நாளிதழில் வந்த செய்தி 'சானிடோரியத்திலிருந்து பல்லாவரத்திற்கு பள்ளிக்கு வரும் பெண்களிடம் "ஈவ் டீசிங்."'

இதைப் படித்தவுடன் சம்பந்தப் பட்ட பெண்களைச் சந்திக்க சானிடோரியத்தில் தமிழ்நாடு வீட்டு வசதி வாரியக் குடியிருப்பில் வசித்து வரும் அவர்கள் குடும்பத்திற்குச் சென்றோம். அவர்கள் கூறிய செய்தி: (தாய்மார்கள்)

"பத்திரிகையில் வந்த செய்தி உண்மைதான். எங்கள் பெண்கள் தினமும் பஸ்ஸில் பல்லாவரம் சென்று படித்து வருகிறார்கள். சிறிது நாட்களாக பல்லாவரத்தில் சில ஆண்கள் இவர்களைக் கிண்டல் செய்து வருவதாகக் கூறுகிறார்கள். பஸ்ஸை விட்டு இறங்கியவுடன் மோட்டார் சைக்கிளில் சில ஆண்கள் (நம்பர் பிளேட் இல்லாத வண்டி) அசிங்கமாகப் பாடுவதும், 'ஐ லவ்யூ சொல்லு', என்று பின்னாலேயே வந்து தொல்லை கொடுப்பதாகவும் கூறுகிறார்கள். அது மட்டுமல்லாமல் சானிடோரியம் பஸ் ஸ்டாப்பிலிருந்து பஸ் பின்னாடி தொடர்ந்து வருவதாகவும் கூறுகிறார்கள்.

நாங்களும் பெண்களுக்குத் துணையாக சில நாட்கள் சென்று வந்தோம். அப்பொழுது அந்தத் தொல்லை இருக்கவில்லை. நாங்கள் வருவதைப் பார்த்தாலே நைஸாக நழுவி விடுகிறார்கள். துணைக்கு ஆள் இல்லை என்றால் துணிந்து விடுகிறார்கள். போலீசில் புகார் செய்தால் ஊர், பெயர் என்கிற விபரங்கள் வெளியாகி சமூகத்தில் அவமானம் ஏற்படும். மேலும் யார் என்று தெரியும் பட்சத்தில் மேலும் தொல்லைகள் தொடருமோ என்கிற பயமும் உள்ளூர ஏற்படுகிறது. யாராவது கேட்டால் அதெல்லாம் ஒன்றுமில்லை. இப்பொழுது எல்லாம் சரியாகி விட்டது என்கிற பொய்யைத்தான் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. (நம்மிடமும் முதலில் ரொம்ப பயந்து, பேர் ஊர் வெளியிட மாட்டோம் என்று உறுதியளித்த பின்தான் விபரம் கூறவே முன்வந்தார்கள்)

எத்தனை நாள்தான் வீட்டு வேலையெல்லாம் விட்டு விட்டு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை அலைய முடியும்? இதற்கு ஒரு விடிவே வராதா? பெண்கள் தைரியமாக வெளியில் உலவவே முடியாதா?" என்று அங்கலாய்த்தார். பெண்களின் தந்தையர் தைரியமாகக் கூற முன்வந்தபொழுதும், தாய்மார்கள் 'வேண்டவே வேண்டாம்' என்று குறுக்கில் விழுந்து தடுத்து விடுகிறார்கள். அவர்களுக்கு உண்டான பயமும் நியாயமானதுதானே! இதையெல்லாம் விட சில பெண்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் பாருங்கள்.

"பல்லாவரம் ஏரியாவில் காலேஜ், ஸ்கூல் இரண்டும் இருப்பதால் பஸ் ஸ்டாண்டு, புறநகர் ரயில்வே ஸ்டேஷன் இரண்டு இடத்திலும் ஆண்களின் தொல்லை தாங்க முடியவில்லை. ஓடுகிற வண்டியில் வந்து, நடந்து வரும் எங்களை கண்ட இடத்தில் தொடுவதும், இடிப்பதும், அசிங்கமாகப் பேசுவதும் அதிகமாகி வருகிறது. மோட்டார் சைக்கிளைப் பார்த்தாலே எங்களுக்கு அலர்ஜியாகி விட்டது. நாங்கள் எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக இருந்தாலும் வம்பு பண்ணுகிறார்கள். பாவப்பட்டு பொறுத்துக் கொண்டால் நாங்கள் உடன்படுவதாக நினைத்து அதிகமாகச் செய்கிறார்கள்."

- மாலதி சந்திரசேகரன்

ஸ்ரீ அன்னையும், மலர் வழிபாடும்!

'மலர் போல மலர்கின்ற மனம் வேண்டும் தாயே!
பலர் போற்றிப் பாராட்டும் குணம் வேண்டும் தாயே!
வரம் தரும் அன்னையே!
வணங்கினோம் உன்னையே!'

ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னையைப் பற்றிப் பாடப்படும் இந்தப் பாடல் தினமும் காலை ஆறு மணிக்கு விஜய் டி.வி.யில் அன்னையின் படங்களுடன் ஒளிபரப்பப்படுகிறது. அன்னை அன்பர்கள் கேட்டும் பார்த்தும் மகிழலாம்.



ஸ்ரீ அன்னைக்குப் பிடித்தமான ஒன்று மலர்கள். மலர்கள் ஆராதனைதான் ஸ்ரீ அன்னைக்கு நாம் செய்யும் மிகச் சிறப்பான ஆராதனை. இவ்வாறு மலர்களினால் செய்யப்படும் அலங்காரங்களிலேயும் ஒவ்வொரு மலர்களினால் செய்யப்படும் ஆராதனைக்கும் வெவ்வேறு பலன்கள் உண்டு. ஸ்ரீ அன்னை



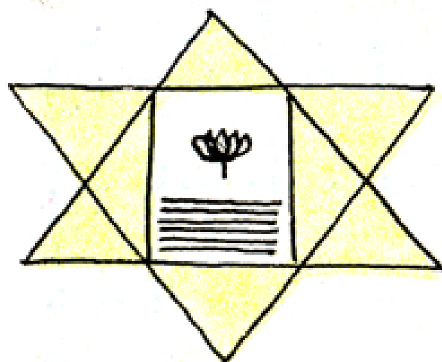
அவர்களே அவற்றை உணர்த்தியுள்ளார்கள். அவைகள் பின்வருமாறு :

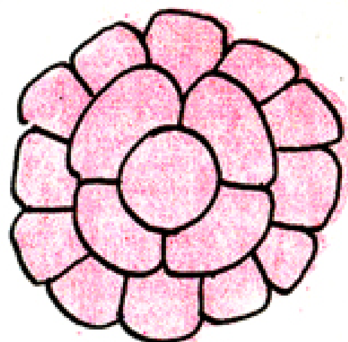
எண்	மலர்களின் பெயர்	ஸ்ரீ அன்னை உணர்த்திய பலன்கள்
1.	அல்லி	செல்வம்
2.	நாகலிங்கப் பூ	செல்வ வளம்
3.	பூவரசம் பூ	உடல்நலம்
4.	வாடாமல்லி	மரணமில்லா வாழ்வு
5.	கொய்யாப் பூ	நிதானம்
6.	பூசணிப் பூ	அபரமிதம்
7.	சாமந்திப்பூ	சக்தி, தெம்பு
8.	கொடி ரோஸ்	சமூகம்
9.	மயிற்கொன்றை	சித்தி
10.	குரோட்டன்ஸ்	தவறான எண்ணங்களை மறக்கும் திறன்
11.	நந்தியாவட்டை	தூய்மையான மனம்
12.	சூரியகாந்தி	ஒளியை நோக்கி வரும் சித்தம்

13	செம்பருத்தி (மஞ்சள் சிவப்பு மையம்)	மனதின் திறன்
14.	பவழமல்லி (பாரிஜாதம்)	பக்தி (ஆர்வம்)
15.	வெண்தாமரை	தெய்வசித்தம்
16.	செந்தாமரை	அவதாரம்
17.	வேப்பம்பூ	ஆன்மிகச் சூழல்
18.	மகிழம்பூ	பொறுமை
19.	எருக்கம்பூ	தைரியம்
20.	பன்னீர் பூ	சாந்தம்
21.	கள்ளி	தனம்
22.	காகிதப்பூ (வெண்மை)	பூரண பாதுகாப்பு
23.	செம்பருத்தி (சிவப்பு)	பொங்கி வரும் சக்தி
24.	அரளி	தவறை நேர்படுத்தும் திறன்
25.	சம்பங்கி	புதிய சிருஷ்டி
26.	மல்லிகை	தூய்மை
27.	மருக்கொழுந்து	புதிய பிறப்பு
28.	தாழம்பூ	ஆன்மீக மனம்
29.	டிசம்பர் பூ	விழிப்புணர்வு
30.	முருங்கைப் பூ	சுத்தமான ஸ்தாபனம்
31.	வைமத்தம் பூ	தவம்
32.	ரோஜா (இளஞ்சிவப்பு)	சரணாகதி
33.	ரோஜா (வெள்ளை, சிவப்பு, ஆரஞ்சு)	பூரணமான தெய்வபக்தி

இவ்வாறு மலர்களின் பலன்களை அறிந்து அதற்குரியவாறு ஆராதனை செய்வதற்கு ஸ்ரீ அன்னையின் அன்பர்களுக்கு மேற்கூறியவை உபயோகமாக இருக்கும். தவிர மலர்கள் கிடைக்காத இடத்தில் இருப்பவர்கள், வாங்க இயலாதவர்கள் கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை. எங்கேயெல்லாம் மலர்களைக் காண்கின்றோமோ அப்போதே அவற்றைக் கண் இமைகளை மூடி மனதாலேயே ஸ்ரீ அன்னைக்கு அர்ப்பணம் செய்து ஆராதிக்கலாம். இந்த ஆராதனைக்கும் மிகச் சிறப்பான பலன் உண்டு.

பாண்டிச்சேரியிலிருக்கும் ஸ்ரீ அன்னை சமாதியில் தினந்தோறும் மலர்களின் அலங்காரமும் ஆராதனையும் உண்டு என்றாலும் ஸ்ரீ அன்னையின் பிறந்த நாளான பிப்ரவரி 21-ம் தேதியன்று செய்யப்படும் விசேஷ மலர் ஆராதனையின் மலர்கள் சிறந்த பிரசாதமாக எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.





இந்த இரண்டு குறியீடுகளையும் வரைந்து அதன் மீது பல நிற மலர்களை அடுக்கி வழிபடுவது சிறப்பு வழிபாடு ஆகும். எல்லா ஸ்ரீ அன்னை தியான மையங்களிலும் இந்தக் குறியீடுகளை வரைந்து மலரலங்காரம் செய்து தியானம் செய்து ஸ்ரீ அன்னையின் அருளைப் பெறுகிறார்கள்.

— அருணா சுரேஷ்

எங்களிடம் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும்
அனைவருக்கும் எங்களது வாழ்த்துக்கள்

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி



P.R. JEWELLERY

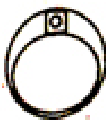


GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 4344442. TUESDAY HOLIDAY

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

குறிப்பு: எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். ஒரிஜினல் கல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.



நகைக் கடைக்கு நிறைய அனுபவம் தேவை. எனக்கு 20 வருட அனுபவம் உள்ளது. P.R. ஜுவல்லரி நிறுவனம் தொடங்கி 13 ஆண்டுகள் ஆகிறது. எங்கள் கடைக்கு நிறைய வாடிக்கையாளர்கள் உள்ளனர். ஆர்டரின் பேரில் வைர நகைகள், தங்க நகைகள், வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் சிறந்த முறையில் செய்து தருகிறோம். பரிசுப் பொருட்கள் ரூ. 50 முதல் ரூ. 10,000 வரை கிடைக்கும். அனைத்து ராசிக் கற்களும், ஸ்படிக மாலைகள், ஸ்படிக விநாயகர், ஸ்படிக லிங்கம், பவழ விநாயகர், பவழ மாலைகள், முத்து மாலைகள் அனைத்தும் கிடைக்கும்.

ராஜாக்கள் காலத்தில் இருந்தே வைரங்கள், வைடூரியங்கள், இரத்தினங்கள், நவரத்தினங்கள் உபயோகத்தில் உள்ளன. தற்போது 3 வருடமாக அனைவரும் ராசிக்கற்களை விரும்பி வாங்குகிறார்கள். எந்த ஜோதிடராக இருந்தாலும் ஒருவருக்கு இராசிக்கல் தேர்ந்தெடுக்க அவரது ராசிப்படியும், நட்சத்திரப்படியும், எண் படியும்தான் எழுதித் தருகிறார்கள். இதில் ராசிப்படி அணிவதுதான் மிகச் சிறந்தது. உதாரணமாக, நாம் கோவிலுக்குச் சென்று அர்ச்சனை செய்யும் பொழுது ஜென்ம நட்சத்திரம், இராசி சொல்லித்தான் அர்ச்சனை செய்கிறோம். அதனால், அதன்படி அணிவதுதான் மிகச் சிறந்தது. அனைவரும் நவரத்தின மோதிரம் அணியலாம். மிகவும் நல்லது. இது 9 கிரகங்களின் பலனைத் தரும். 6 கிராம் தங்கத்தில் நவரத்தின மோதிரம் ரூ. 6,250/-

<u>நவரத்தினங்களின் பயன்கள், விலை விபரங்கள், அணிபவர்கள் வழிபட வேண்டிய ஸ்தலங்களின் விபரங்கள் :</u>

1. சூரியன் - மாணிக்கம் (RUBY) அறிவு விருத்தியாகும். நல்ல உயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும். தைரியத்தையும் துணிச்சலையும் தரும். செல்வம் தரும். சிம்மராசிக்காரர்களும், சூரிய தசை நடப்பவர்களும் அணியலாம். 1 CARAT விலை ரூ. 1500/- ஆகிறது. வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 20 Centகல் வைத்து மோதிரம் ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் சூரியனார் கோவில். தஞ்சை மாவட்டம். கும்பகோணத்திலிருந்து 12 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

2. சந்திரன் - முத்து (PEARL) ஞாபக சக்தி, செல்வம், வாக்கில் வலிமை, பலவித வசதிகள் ஏற்படும். கடக ராசிக்காரர்களும், சந்திரன் தசை நடப்பவர்களும் அணியலாம். 1 CARAT விலை ரூ. 100/-. வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 2 காரட் முத்து வைத்து மோதிரம். ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் திங்களூர். தஞ்சை அருகில் உள்ளது.

3. குரு - புஷ்பராகம் (PUSPARAGAM) வசதி, சுபகாரியங்கள், நன்மதிப்பு, செல்வம் ஆகியவை பெருகும். தனுசு ராசி, மீன ராசிக்காரர்கள் மற்றும் குருதசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். வெள்ளை, மஞ்சள் ஆகிய வண்ணங்களில் கிடைக்கும். தங்கத்திலும், வெள்ளியிலும் அணியலாம். 4 கிராம் தங்கத்தில் ரூ. 2300/- ஆகும். வெள்ளியில் ரூ. 400/- ஆகும். வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் ஆலங்குடி, கும்பகோணத்தில் இருந்து 15 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

4. ராகு - கோமேதகம் (GOMEDAGAM) தடைபடும் காரியங்கள் நிறைவேறும். ராகு தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 1 CARAT விலை ரூ. 250/- மோதிரம் விலை ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் திருநாகேஸ்வரம் கும்பகோணத்தில் இருந்து 5 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

5. புதன் - மரகதம் பச்சை (EMERALD) கல்வி, செல்வம், ஞானம், ஆரோக்கியம், அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகள் ஏற்படும். மிதுன ராசி, கன்னிராசிக்காரர்கள் மற்றும் புதன் தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். 1 CARAT விலை ரூ. 1500/- வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 20 Cent கல் வைத்து வெள்ளி மோதிரம் ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் திருவெண்காடு. மயிலாடுதுறை அருகில் உள்ளது.

6. சுக்கிரன் - வைரம் (DIAMOND) புகழ், செல்வம், அனைத்துக் காரியங்களிலும் வெற்றி கிடைக்கும். துலா ராசி, ரிஷப ராசிக்காரர்கள் மற்றும் சுக்ர தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். தங்கத்தில் அணிவது சிறந்தது. 1 CARAT விலை ரூ. 35,000/- 5 Cent வைரம் வைத்து 4 கிராம் தங்கத்தில் மோதிரம் ரூ. 4,250/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் கஞ்சனூர், கும்பகோணத்தில் இருந்து சூரியனார் கோவில் வழியில் 20 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

7. கேது - வைடூரியம் (CATSEYE) வியாபாரம் பெருகும். நிறைய வருமானங்களைக் கொடுக்கும். கேது தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 1 CARAT விலை ரூ. 1000/- 20 Cent கல் வைத்து மோதிரம் விலை ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் பெரும்பள்ளம் (வாணகிரி) மயிலாடுதுறை - பூம்புகார் வழியில் தர்மகுளம் அருகில் உள்ள நாகநாதசுவாமி கோவிலில் உள்ளது.

8. சனி - நீலம் (SAPPHIRE) அறிவு, மன அமைதி, பெயர், புகழ், செல்வம் ஆகியவை தரும். மகர ராசி, கும்பராசிக்காரர்கள் மற்றும் சனி தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். 1 CARAT விலை ரூ. 1500/- வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 20 Cent கல் வைத்து மோதிரம் ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் திருநள்ளாறு. காரைக்காலுக்கு அருகில் உள்ளது.

9. செவ்வாய் - பவழம் (CORAL) மனதில் துணிவு, திருஷ்டியைப் போக்கும். செல்வம் மேலும் பல நன்மைகள் கூடும். மேஷ ராசி, விருச்சிகராசிக்காரர்கள், செவ்வாய் தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். 1 CARAT விலை ரூ. 100/- வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 2 CARAT பவழம் வைத்து மோதிரம் ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் வைத்தீஸ்வரன் கோவில். மயிலாடுதுறையில் இருந்து 14 கி.மீ. தொலைவில் வடக்கில் உள்ளது.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம். விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபகசக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும். நம்பிக்கை, உழைப்பு, முயற்சி செய்தால் ராசிக்கல் மோதிரம் அணிந்து 100 சதவீத வெற்றி பெறலாம். எங்களிடம் ஜாதகம் கொண்டு வந்தால் என்ன கல் போட வேண்டும் எனச் சொல்கிறோம். கட்டணம் கிடையாது. ஜாதகம் இல்லாதவர்கள் பிறந்த தேதி, நேரம் ஆகியவற்றைக் கொண்டு வந்தால் கம்ப்யூட்டர் மூலம் ஜாதகம் கணித்து தருகிறோம். கட்டணம் ரூ. 50/- எங்கு ஜாதகம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கிப் பயன்பெறுங்கள். நாங்கள் தரும் கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்தரவாதம் தருகிறோம். தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லெட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

ADVT.

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ தென்கலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், 27 வயது, இரட்டையர்களுக்கு, ஒருவர் இன்ஷ்யூரன்ஸ் ஏஜென்ட், மற்றொருவர் தனியார் நிறுவனம், வேலைக்கு செல்லும் பெண்கள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15593

■ Iyer Vadamal, Koundinyam, 29/180/9000/- Post graduate, well settled boy seeks, good looking employed/unemployed educated alliance. Apply Box No. 15594

■ Iyer Vadama, Kousika, Arudra, 36/5.4"/4800/- B.A., employed in reputed company seeks suitable bride. Apply with horoscope. Box No. 15595

■ North Arcot, Vadamal, Bharadwajam, Anusham, 31/5.7" B.Com, Rs. 6000/- Operator, Rane Engine Valves Ltd., invites alliance from Vadamal (preferably North Arcot) good looking graduate, employed girl. Send horoscope, bio-data. Box No. 15597

■ Tamil Vadamal Iyer, Kousika, Moolam, B.Com handsome, fair boy, 31/5.5"/6000/- employed Amrutanjan Mylapore, seeks suitable family girl/employed in the same caste. Box No. 15598

■ Vadagalai, Athreya, Magam, 34/5.7"/Rs. 5,200/- B.Com, computer trained boy, living in own house, seeks fair, graduate, employed/unemployed girl upto 32 yrs. No bar for Thengalai. Apply Box No. 15599

■ இந்து, சோழிய வெள்ளாளர், பூர்வீகம், தஞ்சை, மகன்கள் வயது 29, பி.எஸ்ஸி, ஐ.டி.ஐ. டிப்ளமோ, உயரம் 172 செ.மீ. விசாகம், தமிழ்நாடு காவல் துறையில் பணி, 5000/-; சகோதரர் வயது 25, பரணி (பி.எஸ்ஸி), ஐ.டி.ஐ. டிப்ளமோ, சென்னை அரசு போக்குவரத்து துறையில் ஜூனியர் டிரேட்ஸ்மேன் பணி, 5100/- வெள்ளாளர், முதலியார் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15600

■ Iyer Vadamal, Srivatsa, Uthiram I, 30/5.7"/25,000/- Manager, MNC, Mumbai seeks, good looking CA/ICWA/MCA qualified girl. Reply with horoscope. Box No. 15601

■ Alliance invited from graduate employed/unemployed girl for Coimbatore based Vadama, Bharadwaja Iyer, Revathi, 45/156, M.Com/PGDBM Officer, divorcee without encumbrance. No issue. Horoscope not must. Box No. 15602

■ Vadama, Kousikam, Uthirattathi, 34/163 B.Com., Bank employed, North Arcot, seeks correspondence from parents fair, slim, good looking, domestically well trained, graduate girl. Music knowledge welcome. Send horoscope, bio-data. Phone : 242181, Vellore - 6. Box No. 15603

■ Vadamal, Bharadwajam, Rohini, 38/5.4"/11,000/- employed in Connemara Taj Group seeks, good looking, employed girl 28 - 31 yrs. Reply with horoscope to Box No. 15604

■ Alliance invited from non-Srivatsam, Iyer girls, 37 - 39 yrs. for Aswathi/43/5.7" Kerala Iyer bachelor boy. Working as Sr. Accounts Officer, renowned Newspaper Organisation. For details Box No. 15605

■ Soliya Vellala, Ayilyam, 27/165 Engineer Son of Late Divisional Engineer (Highways) successfully running distributorship business, seeks non-veg., graduate, fair, homely bride, good family background with horoscope. Box No. 15606

■ தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார் இனம், கோயமுத்தூரில் சொந்த வீட்டில் வசிக்கும் நகை வியாபாரம் செய்யும் அவிட்டம் நட்சத்திரம், வயது 31, உயரம் 5.0" உள்ள +2 படித்த மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகப் பொருத்தம் பார்ப்பது பெண் வீட்டார் விருப்பம். குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15607

■ Madhwa, Kannada, Vasishta, Avittam, graduate, executive cadre, TVS group Hosur, well to do family, 33/165/9000/- seeks fair, graduate, preferably employed girl, decent family. Send horoscope, bio-data. Box No. 15608

■ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், 32 வயது, கிருத்திகை, உடல் ஊனமுற்ற தனியார் கம்பெனி ரூ. 7000/- வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு பரந்தமனப்பாங்குள்ள தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15609

■ Iyer, Bharadwaja, Brahacharanam boy only son, 27/165 Aswini, wheatish, fair, suddha jadagam, M.Sc., Chemistry HDSE, Aptech 8000/- Public Limited Company, Chennai seeks bride, 22-24/155 wheatish, fair, homely, smart Science post graduate, computer literate, taste in carnatic music, Kerala Iyer, Chennai settled preferred. Contact with horoscope and family details to Box No. 15610

■ Iyer, Bharadwaja, Thiruvonam, B.B.A., 30 years, 180 cms. Fair complexioned, good looking, respectable family, employed TATA concern in Hosur, seeks educated employed girl. Reply with horoscope. Box No. 15611

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Punarpusam IV padam, Athreya, 34/5.9" PGD Computer Management, very fair, handsome, clean habits, project manager USA, H1 visa, seeks good looking graduate girl from decent family. Box No. 15612

■ Suitable alliance for Iyer, Kousika, Uthiradam boy, 33/160 cms, 9500/- B.Com, L&T Chennai from preferably employed graduate girl. Box No. 15613

அறிவிப்பு

திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthiram, 28/164/M.Com, Technician Indian Air Force, Gwalior, Rs. 6000/- (+ other perks and allowances) seeks fair, slim, graduate, unemployed, decent family girl not below 23. Only Vadamal and Brahacharanam. Box No. 15614

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Gothram, Magam, 43, having fits complaints occassionally requires suitable girl aged 35 above. Contact Phone No. (044) 2326721/ Pune (020) 6619583. Box No. 15615

■ தமிழ், ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 29/5.9"/ 6,500/- டி.எம்.ச., பிரபல தனியார் கம்பெனி வேலையில் உள்ள பையனுக்கு படித்த, வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 15616

■ மாத்வா, கன்னடம், சௌனிக கோத்திரம், 38 வயது. மணமகனுக்கு சுமார் 30 வயது மணமகள் தேவை. மணமகனுக்கு முதல் மனைவி இல்லை. 3½ வயதில் ஒரு பெண் குழந்தை உள்ளது. சொந்த வீடு, சொந்த தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 6000/- உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 15617

■ Proposals invited for a NRI system analyst age 27, 164 cms, 63 kg. dark complexion sharp features Hindu Yadhav Tamilian strict vegetarian, clean habits, drawing Rs. 70,000/- p.m. visiting India July/Aug. for selection marriage within 3 months. Girl must be educated, home loving attractive Hindu subsects no bar. Respond with complete details. Horoscope optional. Box No. 15618

■ Bharadwaj, Vadamal, Bharani, 42/5.9" Post graduate, good looking, fair bachelor, clean habits from reputed family well to do Chennai, seeks good looking, tall, fair, graduate, home loving girl with good family background. Box No. 15619

■ Vadama, Koundinya, Anusham, 34/165, own business Bangalore. Decent income, seeks domestically accomplished girl. Horoscope to Box No. 15620

■ Tamil Iyer Brahacharanam, Bharadwajam, 30/184/ 11,000/- Krithigai fourth, graduate, ICWA inter, AAO AG's Office Chennai, seeks graduate girl employed/ unemployed. Subsects acceptable. Send horoscope details to Box No. 15621

■ தென்கலை, ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ, திருவாதிரை, 30/ 160/4000/- டைப்பிஸ்ட், அரசுப் பணி, பிறவி ஊமை, காது கேளாத வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். (The girl should not have any handicap). பெட்டி எண் : 15622

■ Vadamal, Koundinya, Bharani, 28/178 cms, B.A., Area Sales Manager in reputed pharmaceutical company. 6000/- p.m. Hyderabad. Seeks graduate girl 23 - 25 yrs. Box No. 15623

■ Vadama, North Arcot, Bharadwaja, Krithikai, B.S.C., Computer technology, 28 yrs./165 cms, 12,000/- p.m. own business, Coimbatore, Chennai, seeks graduate bride not exceeding 24 yrs. Box No. 15624

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், விசாகம், 31/5.11" B.Com., PGDCA, துபாயில் Computer Engr. ஆக (with family visa status) பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த குடும்பப்பாங்கான, பட்டதாரி பெண் தேவை. பையனுக்கு 10% limp 1997ல் குணமாக்கப்பட்டு இப்போது நார்மலாக உள்ளது. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : 6421070. பெட்டி எண் : 15625.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Uthiram, 29/170 cms. fair, B.E. (E.C.E) software engineer in USA, seeks good looking, professionally qualified bride from decent family. Subsects no bar. Send horoscope with full details. Box No. 15626

■ Vathimal, Srivatsam, Avittam, 30/5.5"/B.A., own flat in city, employed private company, annual income 80,000/- seeks alliance from graduate, good looking, employed/unemployed girls. Send horoscope, bio-data. Box No. 15627

■ Mother Brahmin, (Gowthamam) father Vellalar, boy permanently settled in Malaysia, Punarpoosam 1st padam, 32/5.8" Chief Steward in Malaysian Airlines, Rs. 60,000/- p.m. owns house, car, seeks alliance from suitable Hindu girls, willing to settle in Malaysia. Girls of same intercaste parentage preferred. But should be pure vegetarian. Box No. 15628

■ Gavara, 26/180/B.E./Rs. 15,000/- Sadhayam, handsome, software engineer with good family background. Pleasing qualities, proposals invited from well educated, home loving, tall, beautiful girls from status families. Employment not a must. Subsects considered. Phone : 0431 - 554887. Box No. 15629

■ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Bharani, 32/170/ 25,000/- innocent divorcee, no issue, seeks graduate girl, employed/unemployed, age 25 to 28, good looking, decent family. Divorcees and widows not desired. Box No. 15630

■ Tamil Iyer, 47/156 cms. divorcee Govt. service, Govt flat, Delhi, one son, one daughter, both settled & independent, seeks match from divorcees/widows without issues. Box No. 15631

■ Alliance for well placed unencumbered Iyer Vathoolam divorcee, 40, broadminded, handsome, pleasing manners, clean habits, own flat. Good looking, domestically trained graduate/+2 divorcees without encumbrances respond. Box No. 15632

■ Vadama Iyer, Vadhoolam, Avittam, 29/180, CA/ 20,000/- Bangalore settled boy seeks fair, good looking preferably employed, musically interested graduate. No subsects. North Arcot preferred. Phone : (080) 6614924. Box No. 15633

■ Vellan Chettiar, 29/170 M.Sc., B.Ed., teacher, veg., owning a flat, seeks Chennai based Govt. employed

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/06/1999. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

bride from decent family. Caste no bar. Reply with bio-data. Box No. 15634

■ Vadama, Srivatsam, Pooram, Rahu 8th place, 32/177, fair, handsome, DME boy. Presently employed Singapore MNC, 75,000/- per month. Seeks graduate, tall, fair, home loving suitable girl. Subsect acceptable. Phone : 044 - 6212755. Box No. 15635

■ Alliance invited from parents of fair, good looking graduate girls of respectable family background below 29 for Brahacharanam, Shadamarshanam Iyer, Pooradam, 32/167/BE non smoker, teetotaller, handsome boy employed managerial cadre in PSU. Innocent divorcee of nonconsummated marriage. Well settled earning 3 lakhs yearly. Send horoscope with family details, bio-data of girl with date, time and place of birth. Subsect no bar. Box No. 15636

■ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Pooram, 37/5.5" Nationalised Bank/Rs. 11,000/- employed girls preferred. Vadamal, Brahacharanam need apply. Reply with horoscope and family details. Box No. 15637

■ TamilYadava, 30/169, Central Govt. 5000/- (M.Com) (veg.) right hand slightly handicapped, seeks alliance from same caste. Graduate/employed/unemployed girl. Box No. 15638

■ Spinster/widow preferably unemployed, very fair, pretty home loving Tamil Iyer bride for Chennai businessman post graduate, Bharadwaja, 39/165 culture oriented divorcee (child's total legal custody is with its mother; hence father is unencumbered). Send horoscope and family details. Box No. 15639

■ Wanted Madhwa Desistha/Smartha or Madhwulu between 40 - 47, healthy, good looking, very fair, spinster below 160 for affluent, widower childless, bank manager. Apply with horoscope, bio-data. Box No. 15640

■ Boy graduate, 29/180/10,000/- Avittam, Bharadwajam, Vathima, Area Manager, reputed company Chennai, seeks graduate, homely girl around 25. Subsect no bar. Phone : 4480210. Complete details to Box No. 15641

■ பெற்றோர் சைவ வேளாளர் பிள்ளை, பிராமணர் கல்வி எம்.காம், உயரம் 170 செ.மீ. வயது 32, தனியார் பணி மாதம் ரூ. 7,500/-. இதே இன தகுந்த, உயரம் 160 செ.மீக்கு குறையாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. போன் : 0421/476012. பெட்டி எண் : 15642

■ தகப்பனார் வடமா, கௌசிகம், தாயார் ரோமன் கத்தோலிக் பிள்ளை, சென்னையில் சொந்தமாக கார் ஒர்க்ஷாப் நடத்தும் 27 வயது, கிருத்திகை, ரிஷப ராசி வரனுக்கு மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15643

■ Iyer, Brahacharanam, Kousika, Chitrai (3) 37/160, Bank Officer, divorcee seeks god fearing loving affectionate, domestically well accomplished girl. Reply Box No. 15644

■ சைவ செட்டியார், வயது 31, எம்.காம், சுய தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- உள்ள வரனுக்கு கொங்கு செட்டியார்/கார்காத்தார்/சைவ பிள்ளை இனத்தில் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15645

■ Vadama, Moudgalyam, Kettai, North Arcot, 29/5.11" B.Sc., PGHSM (NIIT) system analyst, U.S., fair seeks Vadama graduate with computer knowledge, interested in music, preferably North Arcot. Phone : 2326279. Reply with horoscope. Box No. 15646

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Uthirattathi II, 36 years, 5.7" graduate, affluent, well settled, respectable family, seeks graduate, good looking, home loving girl. Interested in music welcome. Subsect acceptable. Reply with horoscope and family details to Box No. 15647

■ Tanjore Vadama boy, B.A., 31/5.7"/7000/- + perks, Kousika, Karthigai, Mktg. Executive Mumbai, job transferable Chennai seeks decently emplyed girls. Send horoscope. Chennai Mrs. V. Kalavati Tel No. 8284336. Box No. 15648

■ வடமாள், ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம், 26/158, கம்ப்யூட்டர் மேல் படிப்பு சொந்தத்தில் கம்ப்யூட்டர் இன்ஸ்டிடியூட், பெற்றோருக்கு ஒரே புதல்வன், நடப்பதில் சற்று சிரமம், நற்குணமுள்ள உதவும் மனோபாவமுடைய, படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Phone : 6248531. பெட்டி எண் : 15649

■ Bharadwaja, Brahacharanam, Moolam, 27/158 B.E. (C) MCM Iyer employed in L&T, seeks preferably North settled graduate girl. Reply G. Rajkumar, E-31, Anumala Township. Pin. 394 651.

■ Vadamal, Koundinyam, Pooradam, 27/5.8"/6000/- B.Com, State Govt. employee, own house, upper middle class, prefers Govt./D.T.E/.completed (or) well settled girl. Subsect no bar. C. Hariharan, 4, Ahobilamadam, Cheyyar - 604 407. Phone : 04182 - 22878.

■ வைகானச பட்டாச்சார் (ஐயங்கார்) காசிபம், ஆயில்யம், 32/165 தனியார் கம்பெனி சூப்ரவைசர்.

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

ரூ. 4500/- நிரந்தர வேலை. சொந்த வீடு, பையனுக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான பிராமண பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். Hari Iyengar, Tribology India Ltd., S-116, MIDC, Bhosari, Pune - 26.

■ Vadamal, Bharadwajam, Punarpoosam, 35/165/8000/- B.Sc Tamilnadu Government Officer, seeks alliance from good looking, educated girls. Kerala/Tamilnadu. R. Subramanian, 4B/4, Tamil Nadu Housing Board RDO Compound, Ranipet, N.A. Dt.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், 36/160 சுய தொழில், ஏஜென்சி பிஸினஸ் ரூ. 5000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. S. Ramesh, No. 51, 4A, Sabari Ganesh Builders, 3rd Main Road, Anna Nagar, Pammal, Chennai - 600 075.

■ Kavara Naidu (Balija) software engineer, USA, M.E./28/165 Avittam, seeks suitable bride B.E. computer, MCA, MBA. Send horoscope. Gopalakrishnan, No. 1, Thirunavukkarasu Street, Ayyappa Nagar, Trichy - 21

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, 33/5.7"/6000/- திருவாதிரை, எஸ்.எஸ்.எல்.சி, சொந்த தொழில், சொந்த வீடு, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. முகவரி: T.S.R. Ramachandran, C/o. Santhalakshmi Engg. Works No. 13, Javulikadi Street, Thimiri - 632 512.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்யம், பூசம், 31/5.8" பி.ஏ. தனியார் Medical Representative ரூ. 6000/- பையனுக்கு, பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். G. Ramakrishnan, 67, 2nd St., Karpagam Avenue, R.A. Puram, Chennai - 600 028. Ph : 4938825.

■ Vadamal, Bharadwaja, Arudra, 43/165/11,000/- Govt. sector, well qualified, good looking, propertied groom seeks virtuous, home loving, fair, good lookingbelow 34 bride. No dowry, need not be employed. K. Mani, DII/4, CLRI Quarters, CLRI Campus, Adyar, Chennai - 600 020.

■ Thenkalai Iyengar, Naithruba Kashyaba, Ayilyam 3rd padam, 9.10.1966, 10,000/- private sector. Unconsumated marriage immediately and decreed by court as null and void. Seeks homely, unemployed bride. Unmarried girls preferred. R. Parthasarathy, 17-A, Varada Guru Nagar, Srirangam, Trichy - 620 006.

■ Koundinya, Brahacharanam, Ayilyam, Palakkad Iyer, Corporate Executive, MA/NIS/29/175/7000/- in private limited company Chennai, dealing in computer systems, seeks employed graduate girl from decent family. Boy only son of retired Central Govt. Officer owning house in Chennai. Contact Ranganathan, 189, Sainagar, Chennai - 92. Phone : 4873593.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷ்டமாலினம், மகம், உயரம் 5.9" வயது 34 பையனுக்கு பி.காம் படித்து வயலின் கச்சேரக இருக்கும் மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- +2 மேல் படிப்பு வேலை இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் சம்மதம். R. Balasubramaniam, A/3, Vajara Hanuman, Behind Mahila Samith School, Mumbai - 421 201. Phone : 454223.

■ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், விசாகம், 28, உயரம் 5.5 சொந்த வீடு, படிப்பு B.A., DMLT., DMRT தனியார் கம்பெனி. ஏழ்மையான குடும்பத்தை சேர்ந்த +2/டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. டாக்டர், சுரேஷ்வியாஸ், நெ. 10, கோவிந்த செட்டியார் கார்டன், வாணரபேட்டை, பாண்டி - 1. போன் / 331676, 357133.

■ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், காசிபம், பூரம் 4வது பாதம், 33/5.5" ரூ. 3000/- +2, சீனியர் ஆபீஸ் அஸிஸ்டெண்ட் ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் செகன்டிராபாத்தில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். S. Swaminathan S.2, Plot No. 24-25, Surya Complex, Dayanand Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

■ தென்கலை ஐயங்கார், பரணி, 28/170, Officer, Indian Overseas Bank, M.Sc./MBA, பையனுக்கு 27 வயதிற்குட்பட்ட பணியில் உள்ள/இல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. அணுக வேண்டிய முகவரி : வி. சீனிவாசன், 11-டி, ஞானாதிக்கம் பிள்ளை தெரு, கல்லுகுழி, திருச்சி - 620 020.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், பி.ஏ. தனியார் கம்பெனி, 3000/- 35/175 பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வடமாள் பெண் தேவை. சுலோச்சனா ஜெகதீசன், 18, நார்த் க்ரசண்ட் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17. போன் : 8213012.

■ Athreyam, Thiruvathirai, 33, SSLC, Electrical Trade, Telephone operating, own business, 5000/- monthly. No demands. Conact with horoscope and bio-data. Ramakrishnan, TC 37/2265, Kailas, West Street, Fort, Tirvandrum - 695 023.

■ Smartha Desastha Marati, Bharadwajam, Punarvasu, DCE Private employment, 35/7000/- widower with son aged 5 yrs. Suitable brides wanted. employed/unemployed. Contact C. Arunachalam, 159C, Railway Colony, Tambaram, Chennai - 600 045.

■ Telugu Brahmin, Bharadwaja, Kettai, 31, DEEE 5000/- MNC, permanent job, seeks Coimbatore based employed Tamil or Telugu Brahmin girl. Hariharan, 12/102, PA Kovil Street, Madukkarai - 641 105. Phone : 0422 - 822559.

■ Iyer, Kapi, Puradam, 36, M.Sc., self employed own bungalow and land. Seeks educated girl from decent family. P.S. Ganarajan, Sri Padam, 18/691, Puthan Kovilagam, Thali, Kozhigode - 2.

■ Iyer, Kapi, Bharani, 40 B.Sc., self employed, own bungalow and land. Seeks educated girl from decent family. P.S. Ganarajan, Sri Padam, 18/691, Puthan Kovilagam, Thali, Kozhigode - 2.

■ கௌசிகம், வடமாள், பூரம்-3, 34/5.11" சொந்த தொழில், ரூ. 10,000/- வருமானம் உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன்

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

விண்ணப்பிக்கவும். Shantha Rajan, 3-108, Gokhala nagar, Ramanthapur, Hyderabad - 500 013.

■ Vadama, Athreya, Revathi, B.Com, 32/175/8000/- programmer LIC, seeks bride graduate, employed, transferable Coimbatore. Subsect acceptable. Contact Balasubramanian, 72, Karuppa Goundan Street, Coimbatore - 641 001. Phone : 397006.

■ ஐயர், அஷ்டஸஹஸ்ரம், ஷடமர்ஷணம், சுவாதி, 33, மெடிகல் ரெப்ரெசன்டேடிவ், B.A, PGDMM, PGDHRM, DSIM, CIC, (MBA, LLB) 5300/- employed girl preferred. Subsect no bar. S.P. கிருஷ்ணன், 83, ஆடம் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

■ ஐயர், வடமாள், ஹரிதம், பூராடம் - 2, எம்.காம், 31/165.5 செ.மீ. 8000/- + டாடா நிறுவனம் பணியிலுள்ள பையனுக்கு, சென்னையில் அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. வைத்தியநாதன், 19/சி, விவேகானந்தா தெரு, இராதா நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044. போன் : 2381850.

■ Vadamal Iyer, Bharadwaja, Ashwini, 35/5.6" (M.Com) M.S. office, type writing, shorthand, Co-operative supervisor training. Accountant in private company. 4000/- p.m. seeks employed girl. V. Subramaniam, No. 8, Balasubramaniam St., Villivakkam, Chennai - 49.

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Thiruvonam, 33/5.11" Metric with technical diploma, presently Gulf employed, seeks educated girl. Subsect acceptable. Contact D. Sundaram, 466, 11th 'A' Cross Road, Yelahanka New Town, Bangalore - 560 064.

■ Vadama, Srivatsa, Avittam boy, 34 yrs./164 cms. 4000/- B.Com working reputed company, Chennai. Seeks graduate employed girl. Mrs. Santha Gopalakrishnan, AP 1252, 12th Sector, 77th Street, K.K. Nagar, Chennai - 600 078.

■ Vadamal, Iyer, Srivatsa, Revathi, 28 yrs., 5.8" B.Com, ICWA (final) Senior Officer, Bank Chennai, owns house, only son,, seeks alliance from good looking, graduate, employed/unemployed, pious, home loving girls. Contact R. Jayaraman, No. 1, Third Cross Street, West CIT, Chennai - 35. Phone : 4335215.

■ Palghat Iyer, Vadamal, Makam, Bharadwajam, 31/178, fair, M.Sc, PGDCA employed, Central Govt. Chennai seeks graduate girl employed LIC/Bank/Central Govt. Contact Phone : 2456744. T.R. Krishnamoorthy, Mahalakshmi Apt., A3, III Floor, Flat 3, Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ தமிழ் அய்யர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்யம், திருவோணம், 32/5.2"/பி.எஸ்ஸி., எம்.ஏ, தோஷமில்லை. சொந்த வீடுஉள்ளது. சென்னையில் ரயில்வே ஆடிட்டில் ஸ்டெனோவாக பணிபுரியும் சிகப்பான, அழகான பையனுக்கு அரசு/தனியார் நிறுவனங்களில் புணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான அழகிய பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. R. Krishnamoorthy, 59, Mahadevan Street, West Mambalam, Chennai - 33, Phone : 4853585.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், பூராடம், 37, 5.8" பி.எஸ்ஸி கல்கத்தாவில் எஸ்.பி.ஐ. வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு அழகான நடுத்தர குடும்பத்தை சார்ந்த, படித்த மணமகள் தேவை. பெண்ணின் புகைப்படத்துடன் எழுதவும். G. Srinivasan, 24A, Kesarinagar I Street, Adambakkam, Chennai - 600 088. Phone : 2453431.

■ Saiva Vellala Pillai, Tirunelveli, aged 32, B.E., working near Bangalore, well placed needs smart, educated girl of the same community. R. Arunachalam, Chartered Accountant, 188, 4th C Main, IIIrd Block, IIIrd Stage, Basveswara Nagar, Bangalore - 560 079.

■ ஐயர், பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம், உத்திரட்டாதி, 31/174/பி.எஸ்ஸி/5000/- மாதிறம், தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு 28 வயதுக்குட்பட்ட வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. Mr. V. Ramakrishnan, 10, Mani Villa, 101, Vanniyar Street, Choolaimedu, Chennai - 94. Ph. 4720401.

■ Alliance for Madhwa Kannada boy Viswamitra/Aaruvelu, Poosam, 32/8000/- Central Govt. job at Pondy. Write to N. Venkatachar, 7-62, West Madavilagam, Natchiarkoil - 612 602. Phone : 0435 - 66368.

■ Saiva Pillai, B.E., Visagam, 29/169 cms, 8000/- p.m. Central Govt. job, propertied, seeks tall, fair, graduate bride. Reply with horoscope and photo (returnable) Post Bag No. 3, Sikkal (P.O) - 611 108. Nagapattinam Dt.

■ Iyer bride any subsect below 152/28 unemployed/employed transferable for graduate boy Karaikudy employed private company. Brahacharanam, Koundinyam, Rohini. Decent income. Contact Raghavan, 12, Sekkalai First Street, Karaikudy - 630 002 (or) Chennai - 4742704.

■ பலிஜா நாயுடு, ரோஹிணி நட்சத்திரம், 33 வயது, எம்.எல்., அட்வகேட் வசதியான குடும்பம், பார்வையற்ற வருக்கு, பட்டதாரி, ஹிந்து மணமகள் தேவை. எஸ்.டி. பாபு, 17, சி.ஆர். ராமகிருஷ்ணாபுரம், முதல் ஃபேஸ், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 92. போன் : 4833835.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், 22.7.63/165/பி.எஸ்ஸி/8000/- இன்சூரன்ஸ் கம்பெனி பையனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, ஏ3/15, சர்க்குலர் ரோடு, யுனைடட் இந்தியா காலனி, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24. போன் : 4803598.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Poosam 1st padam, age 39/5.2" Rs. 10,000/- LIC boy seeks alliance from suitable girls employment is not a must. K.J. Sreedharan,

Plot No. 61, Jawahar Street, Ramnagar, Ambattur, Chennai - 600 053. Phone (Resi.) 6383647.

■ B.Sc., B.Ed, Maths/Physics, Ht. 5.6" for boy Bharadwajam, Thiruvonam, B.E. Mech., 31/6'/Rs. 45,000/- per month Saudi Arabia, boy arriving Jun. 15. F3, Guru Eswari Flats, Plot 4, 16th Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 61. Ph: 2332292.

■ Palghat Iyer, Vadamal, Nidruva Kashyapa, Makam, 33/5.7"/8000/- M.A., Central Govt. seeks graduate well employed girls, preferably Keralites. Contact G.S. Krishnan, 7A, Sembada Street, West Saidapet, Chennai - 600 015.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Sathayam, 31/6 ft. fair, 30,000/- p.m. business, affluent wanted unemployed, graduate girl from decent family. M.G. Venkatasubramaniyan, 1, Thiruvengadam Street, Mandaveli, Chennai - 28.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஹரிதம், ஹஸ்தம், 27/60,000/- சௌதி அரேபியாவில் வேலை, D.E.E.E. தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். M. Shankar, C/3/301, Township, Trichy - 620 014. Phone : (0431) 554252 (or) M. Shankar, 8G, Ezil Nagar, III Extra, Trichy - 620 014.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்க்ருதி கோத்திரம், சதயம், 28 வயது, ரூ. 5000/- சம்பளம், தனியார் பணி பையனுக்கு நடுத்தர குடும்பத்தை சார்ந்த, வடமாள், பிரஹசரணம் பெண் தேவை. G. Krishnamoorthy, Plot No. 1, SIP Colony (Extn.), Nanganallur, Chennai - 61. Ph: 2324407.

■ வடமாள், சங்க்ருதி, கேட்டை, 33/160 செ.மீ. சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த குடும்பப் பாங்கான, வேலை செய்யும் பெண் தேவை. மாத வருமானம் 3.900/- உட்பிரிவுகள் சம்மதம். V. Gurumoorthy Iyer, 6, Gomathi Street, Puzhuthivakkam, Chennai - 600 091.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், 33/160 செ.மீ. பி.காம், ஐ.டி.ஐ., 8000/- சென்னை L&T Group ல் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த reputed concern ல் வேலை செய்யும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Sankaran, Plot No. 8, Kanchi Kamakashi Nagar, Madipakkam, Chennai - 91.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Pooradam, 34/5.9// B.Sc., 9000/- including perks Sales Rep. in Ltd., Co., Chennai, seeks graduate employed/unemployed girl. Contact N. Ramachandran, 19, III Street, Abiramapuram, Chennai - 600 018. Ph: 4994638.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மகம், 30/170/18,000/- சொந்த தொழில் புரியும் வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். V.S. Sriram, F-28B, MIG Flats, Harinagar, New Delhi - 110 064. Ph : 5130474.

■ கவராநாயுடு, கார்த்திகை (1), 29/169, பி.எஸ்ஸி சொந்தமாக டி.வி ஷோரூம், நியூஸ்பேப்பர் ஏஜென்சி, சொந்த வீடு, கார் வசதியுள்ளவர்க்கு, தென் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம் போட்டோவுடன் அணுகவும். பி. கண்ணன், 19, சிதம்பரநகர், சாத்தூர் - 626203. போன் : 61371.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திரட்டாதி, M.E. (C.Sc.) 28/6' நியூஜெர்சியில் (யு.எஸ்.ஏ.) வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, tall, slim, beautiful, professionally qualified (B.E. or M.E. C.Sc., MCA, MBA) மணமகள் 25 வயதுக்குள் தேவை. கே. பார்வதி, 1-சி, கணபதி பாளையம், தாந்தோன்றி மலை - 639 005. போன் : 41314.

■ Iyer, Vadama, Kashyapam, Bharani, 38/5.7"/B.A. TVS Suzuki, Hosur, 8000/- boy seeks alliance from good looking, home loving girls. Subsect no bar. Contact T.P.R. Ganesh Aiyer, No. 42, Lake View Road, West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 4747763.

■ 9.5.73, ஆயில்யம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 6½ அடி தனியார் நிறுவன வேலை, 3500/- +2 படிப்பு, தாயார் மட்டும் உண்டு. தகுந்த மணப்பெண் தேவை. வி. ராம கிருஷ்ணன், 4257. வீட்டு வசதி வாரிய காலனி, வில்லாபுரம், மதுரை - 11.

■ Alliance invited for Iyer DECE Engineer, 26 years, 180 cms, 8000/- p.m. Brahacharanam, Garga Gothram, Pooram, suddha jathaga, from Bank/Government/Private employed graduate girls below 22. No dowry. Contact with horoscope. N. Varadarajan, 4, Andal Avenue, 2nd Street, Jawahar Nagar Post, Chennai - 600 082. Phone : 5371723.

■ இந்து நாடார், ரோகிணி, 32 வயது, சொந்த மளிகை வியாபாரம், மாத வருமானம் ரூ. 5000/- நல்ல பழக்கங்களுடைய மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். வி.ஏ. வெங்கட்ராமன், பி-3, அடையாறு அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ், நான்காவது பிரதான சாலை, கோட்டூர்புரம், சென்னை - 600 085. போன் : 4414893.

■ Iyer, Ashtasahasram, Bharadwajam, Ayilyam, B.Sc., (PGDMM) 27/5.3"/Rs. 10,000/- Territory Officer Multinational Pharma Company Chennai, seeks graduate employed girl. Subsect no bar. Contact with horoscope. S. Santhanam, 8/10, Ganga Apts., Postal Colony IV Street, Chennai - 600 033. Ph: 4713513.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், பரணி, பி.எஸ்ஸி., 35/170/6000/- மாநில அரசு பணி பையனுக்கு தகுந்த படித்த பெண் தேவை. அணுகவும் சுந்தரி அம்மாள், 6, வீரபெருமாள் தெரு, ரத்னா கபே அருகில், திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005. போன் : 8552807.

■ பாலக்காடு, ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, மூலம், 29 வயது, 5' உயரம், 10ஆவது வரை படித்த, மாதம் 2000/- சம்பளம் பெறும் லட்சணமான கெட்டபழக்கங்கள் ஏதுமில்லாத, கடவுள் பக்திமிக்க, இந்து ஆசாரங்கள் பின்பற்றும் ஆரோக்கியமான நல்லதரமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கூச்ச சுபாவமுடைய, சற்று திக்கிப் பேசும், அமைதியான பையனுக்கு பொருத்தமான வேலைக்குப் போகும்/போகாத வீட்டு வேலைகளில் தேர்ந்த, கூட்டுக்குடும்ப நிர்வாகத்தில் விருப்பமுள்ள, கெட்டிக்கார ஐயர் பெண் தேவை. ஏழைக் குடும்பமானாலும் நல்ல தரமான குடும்பமாக இருப்பது அவசியம். எந்த எதிர்பார்ப்புகளும் இல்லை. திருப்பதியில் வைத்து எளிய திருமணம் போதும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். கிருஷ்ணன், எஃப்4/47, வி.ஜி.பி. சாலை, சைதாப்பேட்டை (மேற்கு) சென்னை - 600 015. தொலைபேசி : 4713144.

■ Thengalai, Iyengar, Athreya, Revathi, 32/5.6" graduate, 4000/- kalai no bar. Chennai employed girl preferred. Contact Santhanam, 5/3, Shiva Arun Colony, West Marredpally, Secunderabad - 500 026. Ph : 040-7808346.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி, 5 அடி, 34, ரூ. 6500/- (கால்கள் ஊனமான வரனுக்கு பிடித்துக் கொண்டுதான் நடப்பார்) பரந்த மனம் உள்ள மணமகள் தேவை. வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 130, பெல்ஸ் சாலை, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

■ Tanjore Vadamal, Poorathathi, Bharadwajam, 29/165 graduate, good looking, "Partner Leading Software Training Ltd Company (Franchisee)" Bangalore. Need graduate, good looking girl. R.Viswanathan, 3/2, Alamalumangapauram, Mylapore, Chennai - 4. Ph: 4941859, 4953854.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Magam, 27 yrs. 180 cms, B.com, MBA, own business, 25,000/- p.m. only son, well settled, seeks graduate, good looking girl. Subsects no bar. S.E. Baram, No. 1/429, Sri Sai Nagar, Thoripakkam, Chennai - 96.

■ வடகலை, ஷடமர்ஷணம், ரோகிணி, 28 வயது, fair 163 செ. மீ. DEE, AMIE, மாத சம்பளம் ரூ. 8000/- உள்ள வரனுக்கு நிலையான வேலையில் உள்ள 25 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஆர். ஸ்ரீனிவாச நரசிம்மன், 9, ஸ்ரீனிவாச ஐயர் தெரு விரிவு, சென்னை - 600 033. போன் : 4749422.

மணமகன் தேவை

■ Telugu Brahmin girl, Velanadu sect, aged 29, height 165 v. fair, innocent divorcee, graduate, computer trained, working for a multinational company. Harithasa Gothram, Utthara, seeks alliance from compatible boys. Contact Box No. 25203

■ சோழிய வெள்ளாளர், சைவம், 25/165/பி.காம், அழகான, சிவந்த நிறமும், குணமும் நிறைந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடனும், குடும்ப விபரத்துடனும் முதலிலேயே விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25204

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ஸ்வாதி, 29/5 அடி, தனியார் துறை, குழந்தை இல்லாத, கணவனை இழந்த பெண்ணுக்கு, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன் : 4720216. பெட்டி எண் : 25206

■ வயது 24, உயரம் 160 செ.மீ. சிகப்பு நிறம், தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 2500/- பட்டதாரி. தந்தை பிராமணர், தாய் சைவ செட்டியார். வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தாய், தந்தை இருவரும் சைவமாகவும், ஒருவராவது பிராமணராக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 25207

■ தஞ்சை அகமுடையார் (தற்போது சென்னை) B.Sc., GNIIT (Computer) படித்து தனியார் நிறுவனப் பணியில் உள்ள (செவ்வாய் தோஷம்) பெண்ணிற்கு கம்ப்யூட்டர் படித்த வரன் தேவை. வயது 22/5.3". ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 25208

■ Alliance for USA employed Vadama Iyer girl born Apr. 1967 CPA double MS from South Indian Brahmin bachelor well educated USA based professional born after 1959 Smarthas preferred. Box No. 25209

■ இந்து சோழிய வெள்ளாளர், சைவம், வயது 23, (பி.எஸ்ஸி) உயரம் 152 செ.மீ. திருவோணம், சென்னை மத்திய அரசில் அப்ரெண்டிஸ் பணி. பூர்வீகம் தஞ்சை. வெள்ளாளர்/முதலியார் அனைத்து பிரிவினரின் வரன்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 25210

■ Alliance invited for Iyer Brahacharanam, Uthradam, Koudninya, 26/163 cms fair, good looking, B.Sc., B.Ed, employed girl (innocent divorcee, very brief marriage) from well qualified employed person with clean habits upto 33 years. Horoscope optional. Subsects no bar. Send bio-data/family details to Box No. 25211

■ Sourashtra girl, 37/158 fair, slim, beautiful well educated working USA seeks suitable professionally qualified Sourashtra boy with good family background. Send horoscope, bio-data. Box No. 25212

■ கார்காத்த வேளாளர், மிருகசீர்ஷம், 23/160 செ.மீ. B.Sc. (Nutrition) Hospital Management (2 yrs) computer அனுபவம் உள்ள Medical Transcriptionist ஆக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு, BE/MCA/PG/CA படித்த நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25213

■ Seer Karuneegar girl, Uthirattathi, B.Com, 33, Railway 8000/-, fair, seeks alliance from groom Government/Bank/Professionals/reputed private concern. Saiva/Sozhia Pillai/Mudaliar and subsects no bar. Reply horoscope. Box No. 25214

■ For Thenkalai, Bharadwaja graduate teacher Pooram, 35 girl wanted a suitable only Iyengar boy, any kalai with good family background. Reply to Box No. 25215

■ Vanniyakula Kshatriya parents seeks alliance for their only daughter, fair, slim, 21/157 cms, doing post graduation. Please send bio-data cum horoscope to Box No. 25216

■ Chennai/Bangalore non-Bharadwaja, Telugu Brahmin grooms below 40 well qualified, employed for Telugu Brahmin girl 34, Avittam, fair, young looking P.G. 9000/- Reputed private company executive Chennai. Box No. 25217

■ அகமுடையார் சைவம், 23, கார்த்திகை சிவப்பான அழகிய மணமகளுக்கு அரசு/பொதுத்துறை மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25218

■ Reddy girl, 27/5.7" fair, slim, B.Sc., PGDCA employed in private concern, salary 7,700/- mother tongue Telugu. Chevvai dosham, seeks employed Reddy/Reddiar groom of equal status. Box No. 25219

■ Telugu Brahmin, Velanadu, Harithasa, Anusham, 25 yrs., 5.6" moderately fair, M.Com, Diploma in computer employed with Pvt. Co., seeks well settled grooms. Subsect no bar. Apply with bio-data. Box No. 25220

■ Iyer, Vadamal, Garga, Avittam, 27 years, M.Com, B.Ed, 162 cms, seeks BE/MCA/MBA/CA. Contact Box No. 25221

■ Sengundar Mudaliar, Swathi, 28 yrs., 5'/B.A., girl seeks alliance from well employed Govt./private/business groom. Subsects acceptable. Box No. 25222

■ Telugu Brahmin, Karkasya Gothram, 5.3"/24 yrs. B.Com (M.Com) computer literate, employed as teacher on temporary basis seeks, well qualified and decently employed boy. Correspond with horoscope. Box No. 25223

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி, பூராடம், 27/160, 10வது பிறப்பு முதல் ஒரு கிட்னி வளர்ச்சியில்லை. வீட்டு வேலையில் நல்ல தேர்ச்சி. பரந்த மனப்பாங்கான வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25224

■ தெலுங்கு, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் 39 வயது (டைவர்ஸ் ஆன பெண்) பெண்ணிற்கு 45 வயதுக்குள் நல்ல குடும்பம் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தெலுங்கு, தமிழ் பிராமண வகுப்பை சேர்ந்தவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். டைவர்ஸ் ஆனவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன் : 0251 - 524495. பெட்டி எண் : 25225

■ Hindu, SC, Tamil, 40 yrs., 152 cms, fair, B.Sc., no child legal divorceed girl (separated 3 months after marriage) Bank officer, 12000/- p.m. smart, working in Bombay, young looking seeks suitable, employed groom age upto 49 yrs. also widowers/divorcees welcome without/with child (within 3 yrs preferable). Caste no bar. Box No. 25226

■ எம்.காம், பி.எட், சர்வதேச மேல்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியை, 35/157 செ.மீ. தந்தை நாயுடு, தாய் கவுண்டர், நல்ல நிறம், குணம், அழகு அன்பு கொண்ட பெண்ணிற்கு 40 வயதுக்குட்பட்ட பொருத்தமான வரன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 25227

■ Wanted well educated well settled non-Vadoola, Vadama Iyer boy, age 27 - 29, for good looking, cultured B.E (E&C) girl, 23 years, 163 cms, wheatish, Moolam I padam, suddha jathagam. Send horoscope with full details. Box No. 25229

■ Iyer, Brahacharanam, Agasthiya, Kettai, 25/165, M.Sc., Dip. in Comp., employed, seeks well qualified, decently employed, below 29. Horoscope not required. Box No. 25230

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம், 28/5.6" fair, பட்டதாரி பெண்ணுக்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள (India/abroad) வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். போன் : 6421070. பெட்டி எண் : 25231

■ இந்து, ஆதிதிராவிடர், சென்னை, 29/164/9000/- M.E., PGDBA கேட்டை, மாநில அரசு என்ஜினியர் மண மகளுக்கு, படித்த நிரந்தர பணியிலுள்ள அரசு/தனியார் இந்து மணமகன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 25232

■ Hindi speaking Hindu Rajput, Bharadwaj parents settled at Chennai, seeks alliance from Hindi knowing Hindu family for their daughter, 29, fair, graduate, computer literate employed. Respond with horoscope and bio-data. Box No. 25233

■ Vadamal, Kousikam, Thiruvathirai, 28/162 cms, M.SC., M.Phil., F.I.I.I. Rs. 6,500/- LIC, slim girl seeks alliance from well employed PG/professional boys upto 34. Box No. 25234

■ Vadagalai, Iyengar, Srivatsam, Anusham, 32/5.8" B.A. computer diploma, employed girl, legal divorcee without encumbrance, seeks alliance from well settled professional boys. India/abroad. Divorcees, widowers with one child also acceptable. Box No. 25235

■ ரெட்டியார், அனுஷம், 27/158, பி.பி.ஏ. வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 25236

■ கன்னட மாத்வா காஸ்யப, பூரட்டாதி, 32/5.1" எம்.எஸ்ஸி., பி.எட், 5,800/- மாதிரம், PG teacher தனியார் பள்ளியில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு படித்த, பட்டதாரி, அரசு/தனியார் வேலையில் (சென்னையில் இருந்தால் நலம்) உள்ள நல்ல வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25237

■ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Avittam II padam, chevvai dosham (eighth place), 23/165 cms, M.Com (ACS) DCA/private firm, slim, fair girl seeks alliance from professionally qualified, well settled boys. Subsect no bar. Box No. 25238

■ தெலுங்கு பிராமின் வெல்நாடு (1) ஹரிதம், விசாகம், 43, H.S.C. 3000/-; (2) திருவோணம், 39, பி.காம்., 2,500/- தனியார் பணியிலிருக்கும் சகோதரிகளுக்கு வேலையில் உள்ள தகுந்த மணமகன்கள் தேவை. குழந்தையில்லாமல் தாரமிழந்தவர் அல்லது விவாகரத் தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பிராமினில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25239

■ Father Mudaliar, mother Iyer, seek alliance for their daughter, fair, good looking, home loving professionally qualified, holder of Kalashetra Diploma (5 years) in veena, B.A., (Indian music) 25 years, 158 cms, Moolam I padam, now employed in Chettinad Vidyashram from Brahmin/vegetarian, well settled in employment, interested in carnatic music to encourage and learn further, with respectable family background. Contact phone No. 4910535. Box No. 25240

■ சோழிய வெள்ளாளர், அவிட்டம், 28/160 செ.மீ. திருமணமான 15 நாட்களில் பிரிந்து விவாகரத்து பெற்ற அழகும் அடக்கமும், குடும்பப்பாங்கான வசதி யான பெண்ணிற்கு நல்ல பழக்கமும், பரந்த மனப்பான் மையும், அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள பையன் தேவை. குழந்தை இல்லை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 25241

■ Vadama Iyer, Vadhoolam, North Arcot, Poosam - 4, 23/152, M.Com., NIIT, fair, good looking girl, programmer/4000/- seeks computer qualified match with clean habits. No subsect. Same District preferred. Phone : 4418333. Box No. 25242

■ Vadama Iyer, Athreya, Rohini, 26/160 cms, B.Com., Aptech Diploma, fair, good looking girl, manager 6000/- Chennai company, seeks suitable match from Vadamas only. Phone : 3720961. Box No. 25243

■ Vadama, Moudgalya, Anusham, 28/150, Chennai seeks groom employed/business. Girl has slight handicap in right hand and leg, not distinctly visible. Totally self reliant. Slight handicap also acceptable. Telephone : 4412037. Box No. 25244

■ Kannada Madwa, Bharadwaja, Sadayam, 24/150 B.Com (MFM) Computer accounting employed in private company, good complexion, medium built seeks professionally well qualified, well employed Government employed boy below 30 years. Box No. 25245

■ ஆதிதிராவிட சோழிய வெள்ளாள ஒல்லியான, மாநிற, விசாகம், 25/160, எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில், படித்த

பெண்ணுக்கு நற்குடும்பத்திலிருந்து வேலையிலுள்ள/ சுய தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 25246

■ For Iyer (Tanjore) Vadamal, Kousikam, Anusham, 27/5.6" fair, B.Sc., BGL, PGACS, ACS officer in LIC, seeks alliance from well qualified groom below 33. Contact Box No. 25247

■ தெலுங்கு பிராமின் எம்.எஸ்ஸி., தனியார் 5000/- சட்டப்படி விவாகரத்தான 4 வயது பெண் உள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த தாரான மனப்பாங்குள்ள பிராமின் மணமகன் தேவை. எப்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25248

■ திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளர், ரேவதி 1ம் பாதம், 23/155, பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு, அரசுப் பணி/ தனியார் வேலையிலுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 2364759. பெட்டி எண் : 25249

■ Iyer, Thanjavur Vadamal, Kousika, Rohini, 25/5.6" B.Com., PGDCA, Nationalised Bank girl with chevvai dosham in eighth place, seeks alliance from Central/ under taking, Bank/Insurance employed boys below 30 years. Box No. 25250

■ சைவப் பிள்ளை, பி.ஏ. மூல நட்சத்திரம், வயது 25, 155 செ.மீ. உயரம், சிகப்பு நிறம், பூர்வீகம் திருவாரூர் மாவட்டம், அரசு பணி/தனியார் பணியில் உள்ள வரன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25251

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshana, Uthirattathi, 25/5.4" fair, slim, B.Com (Hons.) computer knowledge, type higher, M.Com. (final) employed private, Hyderabad, seeks alliance from PG/ professionally qualified grooms. Subsect acceptable. Horosocpe with details to Box No. 25252

■ Iyer, Vadamal, Kousika Gothram, Mrigaseersham (4th padam) 24 yrs./5.3" B.Pharm (Bhilani) professional girl, seeks alliance from suitable professionals or post graduate below 30, with such a horoscope where only Guru is in 7th place from lagnam or chandran. Contact : 8237612. K. Krishnamurthy. Box No. 25253

■ Alliance invited for Vadamal, Parasara Gothram, Jan. '65, M.Com, steno in private firm Rs. 3300/- p.m. slim, 5.0" tall. Groom should be PG/Degree with additional qualifications, good looking, religious. Box No. 25254

■ Iyer, Vadama, Naithrupakasyapa, Poosam 4th, 22/ 5.6" B.Sc. computer qualified, very fair, good looking, smart, employed as Asst. Consultant in software groups Chennai. Seeks well settled professional boys aged below 29. Reply with horoscope, family details. Addressed to R. Sankara Krishnamurthy, 28, North Street, Agraharam, Watrap - 626 132. Virudunagar Dt.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம் 4ஆம் பாதம், 23/165 செ.மீ. M.Com, DISM (Com.) அழகான வசதியுள்ள பெண்ணிற்கு, பெண்ணைவிட உயரமான அரசு/ நிரந்தர வருமானமுள்ள (சென்னை, பெங்களூர், கேரளா) மணமகன் தேவை. V. Krishnamurthy, ஸ்ரீவத்ஸம், லட்சுமண நகர், சிங்காநல்லூர், கோவை.

■ Vadama, North Arcot Srivatsam, 25, Ashwini, 160 cms, MCA seeks alliance from professionals employed, Vadama boys below 30. Send horoscope to Chandran, 92, Women's Hospital Road, Tirupati - 517 507.

■ இந்து நாடார், பி.காம், 21/150 உத்திராடம், வசதியான பெண்ணுக்கு மாநில/மத்திய அரசு வேலை உள்ள IAS/IPS/MBBS/BE/MCA/புரபசர் வரன் தேவை. S.N.L. Son நீலா கீழ வீதி, நாகை - 611 001.

■ பிரிஹசரணம், கௌசிகம், கேட்டை, 29, 157 செ.மீ. எம்.ஏ., பி.எட்., அரசுப் பணியில் உள்ள அழகான பெண்ணுக்கு, மத்திய/மாநில அரசுப் பணி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள : 04145 - 22769. வி. முரளிதரன், 24, எல்.டி. பேங்க் தெரு, தி.மலை சாலை, செஞ்சி - 604 202. விழுப்புரம் மாவட்டம்.

■ தென்கலை ஐயங்கார், காசியம், கிருத்திகை, ரிஷப ராசி, 23/153 செ.மீ. எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த சொந்த தொழிலில் பங்குதாரராக உள்ள சிவப்பான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. கே. ராஜாமணி, நெ. 1, ஐயப்பன் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

■ ஐயர், வடமாள், ஹரிதம், அஸ்வனி நட்சித்திரம், 24/160 +2, Staff Nurse படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசாங்க அல்லது தனியார் வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். எஸ். வெங்கடராமணி, பி.ஏ., பி.எட்., 26, அம்மணிவாசத் தோட்டம், திருக்கழுக்குன்றம் - 603 109.

■ North Arcot, Vadama, Naithrubha Kashyapa, Rohini, 24/160/3000/- private, D.Arch., DCA., B.A., pleasant looking girl, seeks well employed groom. M. Ranganathan, 6A, Prakash Nagar, Anna Salai, Vijayalakshmipuram, Ambattur, Chennai - 53. Tel. 6248542.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, ரோகிணி, 23/158, சென்னையில் வேலை பார்க்கும் எம்.சி.ஏ. பெண்ணிற்கு (சுத்த ஜாதகம்) இதே இனத்தைச் சார்ந்த எம்.சி.ஏ./ பி.ஈ. படித்து தாய்நாடு/வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. எஸ். கிருபானந்தசிவன், 232, லட்சுமிபுரம், பழனி - 624 601. போன் : 04545 - 43077.

■ அய்யர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மூலம், வயது 26/163 செ.மீ. எம்.காம்., தனியார்/ரூ. 3500/- பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. வி.கே. ஜெயராமன், பிளாட் 52, ரவித் தெரு, ராஜ் பிளாட்ஸ், டாக்டர் சீத்தாபதி நகர், வேளச்சேரி, சென்னை - 600 042.

■ Alliance for decent early marriage, from well employed grooms below 30, for domestically well accomplished unemployed Palghat Iyer girl, 22/165 Koudninya, Mrigasheersham, computer diploma, good looking, smart from respectable family. Balasubramaniam, 50-121-58, Balaji Hills, Seethammadhara, Visakhapatnam - 530 013.

■ வடமாள், 38/டி.டி.சி. தையல் பயிற்சி பெற்ற போலியோவினால் இருகால்களும் நடக்க முடியாத தன் வேலை, வீட்டு நிர்வாகம் செய்யக் கூடிய அழகான பெண்ணிற்கு ரூ. 5000/-க்கு மேல் வருமானமுள்ள, நிரந்தர வேலையிலுள்ள 50 வயதிற்குள், தாரமிழந்த,

குழந்தையுள்ள ஐயர் பிரிவு வரன்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. மனப்பொருத்தம் போதும். என். சங்கரநாராயணன், 33, எ.வி.ஆர். தெரு, விநாயகபுரம், சென்னை - 53.

■ சோழிய வெள்ளாளர், 26/5.3" பி.காம், மாநிறம் மணமகளுக்கு படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். Contact 303, Moorthy, Ganesh Kripa, Opp. Post Office, Kasimira Road, Bhayandar (W), Mumbai - 401 101. Tel. 8143080.

■ சேனைத்தலைவர், மிருகசீரிஷம், 17.7.74/158 செ.மீ., எம்.ஏ. (ஆங்கிலம்), பி.எட். படித்த, மாநிறம், அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தில், படிப்பு, தகுதி, வேலை, வசதியுடன் வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப வரலாறுகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். V.S. Perumal Pillai, Olimuthu Illam, Convent Road, P.O. Shertallai - 688 524 (Kerala).

■ Wanted non-Kousika Telugu/Tamil, well employed Brahmin for girl graduate computer, 29/162 Poorvashada employed Chennai, reputed leading company. Send details. Subramanyam, 16, Thanigai Street, Rajaji Nagar, Villivakkam, Chennai - 600 049.

■ ஐயங்கார் வடகலை ஸ்ரீவத்ஸம் கேட்டை முதல் பாதம்,25/158 செ.மீ. எம்.எஸ்ஸி (Computer Electronics) சென்னையில் பிரபல கம்பெனியில் நல்ல வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட வரன் தேவை. தென்கலை சம்மதம். அணுகவும் எஸ். சந்தானம், 20, தஞ்சாவூர் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17. போன் : 8263040.

■ Alliance invited for Palakkad Iyer spinster aged 37 year, employed in Bank at Bangalore. Star Avittam, Naidrupa Kashyapam, Vadamal, B.Com, CAIIB, own a house outside city. Contact S. Susheela, Central Bank of India, Peenya Industrial Area, No. 10-B, Tumkur Road, Bangalore - 560 058.

■ Alliance invited from well placed and well settled boys for Bhramin Gurukkal girl, Hastham, B.Com, 31/5.5" very fair, locally employed, religious minded. Domestically well trained. Apply with horoscope. P. Thiagarajan, Shakti Niwas, E/14/D, Nehru Ground, NIT, Faridabad - 121 001. Haryana.

■ Iyer, Ashtasahasram, Bharadwajam, Punarpoosam, 25/155, B.Sc., home loving girl, qualified Brahmin groom in Government/private company. S. Ganesan, Plot No. 42, Rajagopalanagar Bikshandar Koil, Tirchy - 621 216. Phone : 561551.

■ Vadama, Kashyapa, Ayilyam, graduate, 24/5.3" beautiful, good in fine arts, seeks graduate, well placed boys with clean habits. Subsect acceptable. Rukmini Viswanathan, S-5, Mahalakshmi Apts., 40, Alagarperumal Koil Street, Vadapalani, Chennai - 26. Phone : 4845640.

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Poorattathi, 22/165, slim, beautiful girl (MCS) employed in computer firm, veena trained seeks qualified boys BE/ME/CA/MCA/MBA. K. Viswanathan, 52, 5th Main Road, Jawahar Nagar, Chennai - 82. Phone : 5379230/5225012.

■ Madhwa Brahmin, Kannada, Srivatsa, Astham, 27/150 cms, B.SC., B.Ed., B.T. Asst. State Govt. school, seeks educated, Govt./well employed boy same sect. Contact L. Savithiri, 36, Kittasami Street, Gopichettipalayam - 638 452.

■ Hindu/SozhiaVellalar/Pillai, Sadhayam, chevvai 12th place, 28/5.4" B.Tech, 9000/- HAL Bangalore. Fair girl, seeks alliance from suitable, well settled boys. Subsect acceptable. SP. Arunachalam, 21, Paari Nagar IV Street, Ambattur, Chennai - 600 053. Phone : 044 - 6252477.

■ கவரா/பலிஜா நாயுடு, உத்திராடம், 23, 150 செ.மீ. 10வது படித்த பெண்ணுக்கு, அதே இன மணமகன் தேவை. Mrs. Bhuvaneswari, 56/1, Chetty Street, Ayanavaram, Chennai - 600 023.

■ கன்னடா, மாத்வா, பிராமின், கௌசிகம், ஆயில்யம் 2ம் பாதம், 28/5.3" பி.காம்., சிவப்பான, செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணுக்கு, அதே இன செவ்வாய் தோஷமுள்ள நல்ல வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. R. Jagannathan, New No. 7, Old No. 13, Viswanathan Street, Radha nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ Boys from decent and well placed family for Mulakanadu, Srivatsa Gothram, doing final year MBM, Pooradam, 23/5.4" proficiency in violin. Contact S.K. Balasubramanyam, 11/14, Alamelu Apartments, Alamelumangapuram, Mylapore, Chennai - 4. Phone : 4954162.

■ Alliance invited for Kerala Iyer girl, Brahacharanam, Kashyapam, Uthiradam, 1976 May born, professionally qualified, employed, fair, 5.6" from well settled educated boys India/abroad. Contact G.Viswanathan, C-507, Sarita Vihar, New Delhi - 44. E-mail: gajanan@del3.vsnl.net.in

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ மாத்வா கன்னடா, ஹரிதஸ கோத்திரம், ஆறுவேலு பிரிவு, அசுவினி, 30, 5.5" M.Com., M.Phil, seeks Govt employed/teacher girl and sister மூலம், 24, 5.1" software engineer, seeks employed BE/MBA/CA. Constact : Vasudeva Rao, 162, 5th Street, P.M. Samy Colony, R.S.Puram, Coimbatore - 641 002. Phone 0422 - 475208.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/99 * Licence to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka